

أعشاب تعيد الشباب

صبحى سليمان

أعشاب
تُعيد الشباب

إعداد
م / صبحي سليمان

مُقَدِّمَة

النباتات ...

هي نعمة من نعم الخالق علينا ...

الأعشاب ...

متنوعة ومتعددة وبها أسرار وعجائب ...

التداوى بالأعشاب ...

هو شيء قام به أجدادنا وتأكدوا من قدرته الفائقة؛ فالأعشاب تُعطي الصحة والقوة التي يرغب بها الفرد منا ... كما إننا إذا تعمقنا في الأدوية التي صنعها علماء اليوم لنجد أنها ذات قُدرة عالية علي الشفاء ... ولكن بعد فترة من تناولها نجد أن لها آثار جانبية ضارة بالصحة ... أما الأعشاب فإنها إن لم تُشفيك فإنها لا تضرك؛ وهذا هو الشيء الجيد في الأعشاب ... وهذا الأمر هو ما جعل علماء اليوم يتركون أدويتهم ويتجهون إلي الغوص في أعماق الأعشاب الطبية التي استخدمها أجدادنا منذ آلاف السنين ... وما أن تفحصوها جيداً حتى تأكدوا من وجود الكنوز العظيمة التي أخبرنا بها أجدادنا القدماء ... وهذا ما جعل علماء اليوم يصفون الأعشاب لمرضاهم بسبب تأكدهم من فاعليتها وقدرتها الكبيرة علي شفاء المريض ...

ومن أجل هذا وضعت في هذا الكتاب العديـد مـن الوصفات الهامة المفيدة للصحة والتي تجعلك شـباباً مـدي حياتك بإذن الله ... كما إنني لم أُهمل الجانب العلمـي لهـذه الأعشاب؛ فلقد ذكرت المادة الفعالة لكل نبات ومدي تـأثيره علي الجسم البشري ... وأتمنـي أن ينـال هـذا المجهـود المتواضع رضاكم وأن يكون خطوة صحيحة لصحة أجسامكم وتمتعكم بالصحة والعافية ...

وأخيراً أتمني أن يستفيد بهذا الكتاب كُل قارئ؛ وأن يفيد به الآخرين ... هدانا الله وإياكم إلي الصراط المسـتقيم ... آمين.

مع تحياتي

م / صبحي سليمان

البـــابونـــــج

Chamomile

البابونج Camomile هو نبات عشبي حـولي

يبلغ ارتفاعه نحو ١٥ ـ ٣٥ سم، ساقه سريعة النمو كثيـرة



التفرع ويزهر من ٦ ـ ٨ أسابيع من إنباته، وأوراقه متناوبة ريشية ومجزأة إلى أقسام صغيرة متطاولة خيطية، وللنبـات رائحة منعشة مميزة، والنورة والأزهار المحيطـة بيضـاء اللون والأزهار الداخلية أنبوبية ولونهـا أصـفر، ويعـيش

البابونج في الحقول وعلى أطراف الأودية وحـول المنـازل وعلى أسطح المنازل في بعض البلدان.

ويعرف البـابونج علميـاً باسـم Matricaria Chamomilla وهو النوع البري؛ بينما يوجد نوع آخـر يعرف باسم Anthemis nobelis وشكله مختلف عـن النوع الأول وكلاهما يحتويان على المواد الفعالة أو المؤثرة.

الجزء المستخدم من نبات البابونج الأزهار المتفتحة.

ويعد البابونج من أشهر النباتـات الطبيـة علـى الإطلاق ولا يكاد يخلو منه منزل من منازلنا، فإليـه يلجـأ الناس فور شعورهم بأي ألم في البطن، سواء كان مغصاً أم شيئاً آخر.

محتويات أزهار البابونج : -

تحتوي أزهار البابونج على زيت طيـار تصـل نسبته إلى ١,٥ % من الأزهار الجافة؛ كما ويستخرج هـذا الزيت باستخدام طريقة التقطير بالبخار ... وزيت البـابونج سائل لزج ثقيل القوام لونه أزرق يتجمد بالتبريد في درجـة الصفر المئوي وله رائحة البابونج المعروفة وأهم محتويـات الزيـت الطيـار الفابايسـابولو (alpha bisabolol)

وبايســابول أوكاســيد Bisabolol oxide A) (A
وبايســابولول اوكاســيد Bisabolol oxide B) (B
وبايسابولون اوكاسـيد Bisabolone oxeide A) (A
وبيتــا تــرانس فارنســين (Beta ـ ـــ trans ـــ ـ ـــ
Farnesene) وكمـ ـ ــازولين (Chamaxulene)
ويتميز هذا المركب بلونه الأزرق وهو الذي يضـفي لونـه
على زيت البابونج وسباثولينول (Spathulenol) كمـا
تحتوي الأزهار على فلافونيرات أهمها فلافون جلاكيزويـد
(Flavone glycosides)، وأجلايكـ ـون ايجتـ ـين
(Aglycones apigenin)، وليوتيـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـولين
(Luteoline) وكريزوريول (Crysoeriol)، وفلانونول
جلايكوزيـد (Flavonol glycosidec) وكويرسـتين
(Quercetin) وأيــزو رهــامتين (iserhamntin)
وروتين (Rutin)؛ كما تحتوي الأزهار علـى هيدروكسـي
كومـارين (Hydroxycoumarins) وأهـم مركباتهـا
أمبيليفيـ ـ ــرون (Umbeliferone) وهيرنيـ ـ ــارين
(Herniarin) وكذلك مواد هلامية بنسبة ١٠%.

فهو نبات حولي من فصيلة المركبات، يوجد فـي الحقول وعلى جوانب الطرق بالمناطق الحـارة، ويتـراوح ارتفاعه ما بين ١٥ ـ ٥٠ سم، ساقه متفرعة، أوراقه طويلة ومجنحة، وأزهاره بيضاء، ولزهرة البابونج رائحة عطريـة تميز عشبه عن أعشاب تشبهها لا رائحة لها.

المواد الفعالة : ـ

تحتوي على ١ % زيت أساسي يحتوي على الكامازولين الأزرق وغيره.

الخصائص الطبية : ـ

ـ من الخصائص الفريدة للبابونج أن لـه مفعـولاً مقاومـاً لحدوث الأحلام المفزعة أو الكوابيس بالإضافة إلى أنه مهدئ عام للجسم و النفس معاً، و لذلك فهو يفيد في حـالات الأرق والاكتئاب و الخوف و الأزمات النفسية بوجه عـام والتـي تزيد خلالها فرصة التعرض لحدوث الكوابيس.

يستعمل مسحوق الأزهار من الخـارج لمعالجـة الالتهابات الجلدية والقروح والجروح فـي الفـم والتهـاب

الأظافر، ويستعمل بخار مغلي الأزهار للاستنشاق في حالـة التهاب المسالك الهوائية الأنف والحنجرة والقصبة الهوائيـة، ويستعمل مستحلب الأزهار مـن الخـارج لغسـل العيـون المصابة بالرمد، ولعمل غسيل مهبلـي لمعالجـة إفـرازات المهبل البيضاء أو النتنة، أو للتقيحات الجلدية بشـكل عـام، ومغلي البابونج مفيد لحالات الاضطرابات الهضمية ومضاد للتقلصات وخـافض للحـرارة، ويسـتخدم البـابونج فـي مستحضرات التجميل الطبية.

والبابونج نبات رقيق، جميل الشـكل ينمـو فـي الحقول والبراري ويتـراوح ارتفـاع نبتتـه بـين ١٥و٥٠ سنتيمترا، ويزهر ما بين شهري حزيـران وآب، وزهـوره ذات لون أبيض وفي قمته رأس أصفر اللون، ولـه رائحـة مميزة نستطيع أن نعرفه بها بين النباتات.

فوائد البابونج

يستطيع البابونج أن يعمل على شفاء الالتهابـات، فتشفي كمادات البابونج مثلا الالتهابات الجلدية بسرعة، كمـا يستطيع البابونج أيضا أن يعمل نفس عمل المضادات الحيوية في شفاء الالتهابات، فإذا ما غلـي شـيء منـه واستنشـقه الشخص، استطاع أن يزيل الالتهاب مـن تجاويفـه الأنفيـة والجبهية بسرعة، وإنه يقضي على جميع الجراثيم الموجودة خلال مدة قصيرة.

ويساعد البابونج على رفع التشنجات الحاصلة فـي المعدة، وسائر أقسام الجهاز الهضمي، ويزيل المغص مـن المعدة والأمعاء والمرارة أحيانا، وعلاوة علـى ذلـك فـإن باستطاعته أن يخفف آلام العادة الشهرية.

ويساعد البابونج أيضا، على شفاء الجـراح غيـر الملتئمة بسرعة، وعلى الأخص في تلك الأماكن من الجسـم التي تعسرمعالجة الجراح فيها، كالقسم الأسفل مـن السـاق، فهنا يمكن معالجة الجراح بكمـادات البـابونج أو المـراهم المركبة منه، فتندمل بعد وقت قصير، كما أن البابونج يعمل على شفاء التقرحات المعدية.

العناصر المؤثرة المتوفرة في البابونج

إن مادة الأزولين هي المادة الفعالة التـي تكسـب البابونج تأثيره الشافي، ومن خواصها أنها كزيـت الزيتـون الذي يحتوي على حوامض دهنية غير مشبعة، كثيرة الألفـة الكيميائية، سريعة الاندماج بالمواد الأخرى لتركيـب مـواد نافعة منها، ولكي يجري التفريق بين مادة الأزولين الموجودة في البابونج وبين الأزولين الموجود في النباتات الأخرى، فقد أطلق على أزولين البابونج اسم شام أزولـين، وهـو أزرق اللون ويخرج من البابونج إذا ما صنع الشاي منه أو إذا مـا جرى تعريض أزهاره لبخار الماء في المختبرات.

أمراض يُعالجها البابونج

يجب ألا نستغني عن البابونج في منزلنا، بأي حال من الأحوال، حيث يمكننا استخدامه في الإسعافات الأولية في حالة الإسهال أو المغص المعدي والمعوي، ومغص المرارة، ويصنع منه شايا قويا ويشرب في هذه الحالة على جرعات، وهو كثير الفائدة في تخفيف آلام الطمث، كما يساعد البابونج على طرد الغازات المتولدة في الأمعاء، وتهدئة الأعصاب.

وتصف الكتب الطبية أيضا استخدام شاي البابونج في معالجة القرح المعدية، ويلعب الأزولين هنا دورا هاما في شفائها، وتسلك في معالجة القرح المعدية بالبابونج طريقة خاصة، بأن يتناول المصاب شاي البابونج ثم يستلقي مدة خمس دقائق على ظهره ومثل ذلك على جانبه الأيسر، ثم على بطنه وأخيرا على الجانب الأيمن، فيضمن بذلك مرور شاي البابونج على مختلف جدران المعدة، ولا بد من اتباع هذا النظام لأن الشاي يغادر المعدة بسرعة إذا ما ظل المريض منتصبا بعد تناوله، ويمكن أيضا تناول المستخلصات وبعض العقاقير الأخرى التي يصفها الطبيب لهذه الغاية واتباع نفس طريقة الاستعمال.

وإذا ما جرى تناول البابونج بصورة مركزة مدة طويلة، أمكن بذلك شفاء التهابات الأمعاء التي تعود غالبا إلى عوامل وأزمات نفسية، يمكن استخدام أبخرة البابونج في معالجة النزلات الصدرية والرشوحات الرئوية، وهنا يسخن الماء في قدر على النار ويلقى فيه شئ من البابونج، ثم يغطى الرأس مع القدر بقطعة كبيرة من القماش ويبدأ

المريض في استنشاق بخار البابونج مدة ربع الساعة علـى الأقل، فيقوم البابونج بقتل هذه الجراثيم ورفع الالتهابات.

ويستخدم ماء البابونج في معالجة العينين وغسلهما جيدا، ولكن ينصح الحذر واستشارة الطبيب قبل الإتيان بذلك؛ وإذا ما أريد تجهيز شاي البابونج، فيجب ألا يغلى في الماء، بل يصب الماء المغلي فوقه ثم يصفى ويؤخذ، وقـد أثبتـت الفحوص الأخيرة بأن هذه الطريقة أحسن الطرق لاستخراج أكبر كمية ممكنة من مادة الأزولين وغيرها من المواد النافعة الأخرى الموجودة في البابونج.

ولا يجب الإكثار من تناول شاي البابونج، لأن ذلك يؤدي في هذه الحالة إلى عكس المفعول، فيشـعر الشـخص بثقل في الرأس وصداع عند القيام بتحريك الرأس، ويستولى عليه الألم، في كل مرة يهتز بها جسمه، وتعتريـه الدوخـة والعصبي، وحدة المزاج والأرق، أي أنه تنتابه جميـع تلـك العوارض التي يوصف البابونج في مكافحتها.

ويوصف البابونج في معالجة الاضطرابات المعوية بعد مزجه بسكر اللاكتوز، وبما أن الجراثيم النافعـة التـي تعيش في أمعائنا تساعد على عملية الهضم وتصاب بالضرر

عند حصول الاضطرابات المعوية، فإنه لا بد مـن تـوفير المجال لها للقيام بعملها في جسمنا والقضاء على مثل هـذه الاضطرابات، فشاي البابونج وسكر اللاكتوز يقومان بهـذه المهمة ويساعدان على شفاء الأمعاء من أسقامها.

ويوجد إلى جانب شاي البابونج طائفة من مركبات البابونج الأخرى، كأثير البابونج وماء البـابونج والمـراهم المصنوعة منه التي تستخدم جميعهـا فـي معالجـة نفـس الأغراض.

وقد استُخدمت كمادات البابونج، التي تشرب بمـاء البابونج المستحصل عليه بعد صب أربعة إلى خمسة لتـرات من الماء الحار على حفنتين من أزهاره، في معالجة المغص وغير ذلك بعد وضعها فوق المعد، ويمكن مـزج البـابونج بأعشاب طبية أخرى طبعا، ونستطيع هنا أن نقدم ثلاثة أمثلة على ذلك.

فبإمكاننا مثلا أن نصنع شايا مسكنا فـي أحـوال اضطرابات المعدة الخفيفة، فنمزج ٣٠ جراماً مـن النعنـاع بثلاثين جراماً من الترنجان مع أربعين جراماً من البـابونج،

ونأخذ من هذا المزيج ملعقة أو ملعقتي شاي ونصـنع منـه مقدار فنجان من الشاي لهذا الغرض.

أو أن نقوم بإعداد الشاي على نفس الصورة، بمزج عشرين جراماً من الشمرة بأربعين جراما من الزيتون ومثلها من البابونج.

ونستطيع أن نعالج بعض أحـوال الاضـطرابات المعدية بشرب شاي تم تجهيزه مع عرق السوس، والبابونج، والشمرة والغاسول، على أن تؤخذ منهـا مقـادير متماثلـة، ويكون تجهيز الشاي حسب الطريقة المتقدم ذكرها أيضا، ولا يؤخذ من هذا الشاي سوى فنجان واحد مساء، ما لم يصـف الطبيب غير ذلك.

ويمكن استخدام نفس الشاي فـي غسـل جـدران المعدة، على طريقة الاستلقاء التي تقـدم ذكرهـا، ومغلـي البابونج يفيد لإجراء الغسول المهبلي ولعلاج إفرازات المهبل البيضاء.

وفي حال الإصابة بلدغه أفعى أو إحدى الحشرات السامة، فإن البابونج يفيد في تخفيف آلامها إذا استعمل على

شكل كمادات، وفي حالة الصداع يستطيع البابونج أن يقـدم خدمات كثيرة إذا أجريت للقدمين حمامات سـاخنة بمغلـي البابونج، ثم تجفف القدمان وتلفان بالصوف.

كما إن غسل الشعر الأشقر بمغلي البابونج يكسـبه لونا زاهيا وذلك بإضافة ملعقة كبيرة من زهر البابونج إلـى لتر من الماء، ثُم يسخن المزيج دون أن يصل إلـى درجـة الغليان، ويترك خمس دقائق ثم يغسل بـه الشـعر الأشـقر بالطريقة المعتادة.

إن أزهار البابونج تستخدم بكثرة كمهضـم وفـي أوربا يعتبر البابونج مميزاً لعلاج مشاكل الهضم ومن بينهـا القرحة الهضمية ذلك لأنه يقوم بعمل مضـادات للالتهابـات ومضاد للمغص والتقلصات ومطهر بالإضافة إلى خواصـه المطرية للمعدة، وقيل : ـ إنه لو كان عنده قرحة فإنه لـن يستعمل غير البابونج مع العرقسوس.

وتستخدم أزهار البابونج مثله مثل الشـاي مـلء ملعقة كبيرة من الأزهار تنقع في ملء كوب ماء سبق غليـه لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم ويوجـد

من البابونج مستحضرات على هيئة شـاي ومستحضـرات مقننة.

نبات البابونج عبارة عن نبـات عشـبي الجـزء المستخدم منه أزهاره، يحتوي على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت الأزولين ... ويستخدم مغلي البابونج في أوربـا كمشروب لعلاج القرحة، وقد نصح عدد كبير من العشـابين المتميزين باستعمال هذا النبات، وقد قال الطبيب (رودلـف فرتزويس) عميد الأعشاب الطبية الألمانية ومؤلـف كتـاب Herbal medicine : إن البابونج هو الوصفة المفضلة لعلاج القرحة ولا يوجد وصفة أخرى يمكن أن تجاريه مـن المستحضرات الكيميائية المشيدة المستخدمة لعلاج القرحة.

تحتوي أزهار البابونج على زيـت طيـار وأهـم مركب فيه هو بروزولين كما يحتوي علـى فلافـونيـدات وجلوكوزيدات مرة وكومارينات ومواد عفصية، وتسـتعمل أزهار البابونج كمضاد للالتهابات ومضاد للمغص ومرخـي لعضلات الجسـم وطـارد للغـازات أو الريـاح ومضـاد للحساسية، أما الوصفة التي توقف الحيض المفرط فهي ملء

ملعقة كبيرة من أزهار البابونج وتوضع في كوب ويصـب عليها الماء المغلي فوراً ثُم يترك لينقع لمدة عشر دقائق ثـم يصفى جيدا ويشرب، ويمكن شرب كوب ثلاث مرات فـي اليوم وذلك بين أو قبل وجبات الطعام ويحذر تنـاول مغلـي البابونج بعد الأكل مباشرة لأنه قد يسبب ألمـا فـي المعـدة أحيانا.

يقول عنه (ابن سيناء) : ـ

هو حشيشة ذات ألوان منه أصفر الزهـر ومنـه أبيضه، وهو معروف يحفظ ورقه وزهره بأن يجعل أقراصا وأصله يجفف ويحفظ.

قال (جالينوس) : هو قريب القوة من الورد فـي اللطافة لكنه حار وحرارته كحرارة الزيت ملائمة وينبت في أماكن خشنة وبالقرب من الطرف ويقلع في الربيع ويجمع.

وهو مفتح ملطف للتكاثف مرخ يحلل مع قلة جذب بل من غير جذب وهي خاصيته من بين الأدوية.

يسكن الأورام الحارة بإرخائـه وتحليلـه ويلـين الصلابات التي ليست بشديدة جداً ويشرب لأورام الأحشـاء

المتكاثفة، ويرخي التمدد ويقوي الأعضاء العصـبية كلهـا، وهو أنفع الأدوية للإعياء أكثر من غيره لأن حرارته شبيهة بحرارة الحيوان ... وهو مقوٍ للدماغ ونافع من الصداع .

وكذلك ينفع الرمد والتكدر والبثور والحكّة والوجع والجرب ضماداً، ويسهل النفث، ويذهب اليرقـان، ويـدر البول ويخرج الحصاة وخصوصاً الفرفيـري الزهـر منـه والبابونج تكمد به المثانة للأوجاع البـاردة والحـارة ويـدر الطمث شرباً وجلوساً في مائه ويخرج الجنين والمشيمة.

ويتمرخ بدهنه في الحميـات الـدائرة ويشـرب للحميات العتيقة في آخرها وينفع في كل حمى غير شـديدة الحدة ولا ورم حار في الأحشاء إن كان قد استحكم النضـج وربما نفع مع الورمة إذا لم تكن حارة وكانت نضيجة.

استعمالات البابونج : ـ

يقول (ابن البيطار) في جامعه : ـ

ـ البابونج ينفع مع الإعياء أكثر من كل دواء، ويسكن الوجع ويرخي في الأعضاء المتمددة ويلين الأشياء الصلبة إذا لـم

تكن صلابتها كثيرة ويخلخل الأشياء الكثيفة ويذهب الحميات التي تتكون من ورم الأحشاء ... ويسقى طبيخـه للانتفـاخ والقولون ويصلح إنزيمات الكبد، مدر للبول نافع من الصداع البارد.

أما (ابن سينا) في القانون فيقول : ـ

ـ يسكن الأورام الحارة بتحليله، ويلين الصلابات التي ليست بشديدة، ويقوي الأعصاب، ويدر البول؛ ويخرج الحصاة.

أما (داود الأنطاكي) في تذكرته فيقول : ـ

ـ لا شيء مثله في تفتيح السداد وإزالة الصداع والحميـات والنافض، يقوي الباءة والكبد ويفتت الحصـى مطلقـاً يـدر الفضلات، وينقي الصدر من نمو الربو ويقلع البثور ويذهب الإعياء والتعب والصلابات والنزلات وفساد الأرحام وينفـع من السموم ودخانه يطرد الهوام، وإنه يفتح الصـمم ويزيـل الشقوق ووجع الظهر وعرق النسا والمفاصل والنقرس.

لقد ثبت علمياً تأثير البابونج على الالتهابات حيـث تستعمل أزهار البابونج كشاي يؤخذ ملء ملعقة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقـائق ثـم تصـفى

وتشرب بمقدار كوب في الصباح وآخر في المساء فهو يزيل الالتهابات والمغص ومطهر للجهاز الهضمي والتنفسي وفاتح للشهية ومنشط للدورة الدموية وخاصة لـدى الأطفـال وإذا تناول الشخص شاي البابونج في الصباح فإنه يقي من نزلات البرد وآلام المغص العارضة وارتباكات الجهـاز الهضـمي البسيطة ويرجع هذا التأثير إلى مادة الكمازولين، كما أثبتـت الدراسات فائدة البابونج في حالة التهابات القصبات المـزمن والسعال الديكي والربو القصبي كما يـدخل البـابونج فـي الأنواع المركبة التي توصف داخلاً كمفرزة للعرق ومضادة للتشنج ولأمراض الجهـاز الهضـمي والتهابـات الأمعـاء المترافقة بالتشنج وكذلك يدخل في الأنواع الطـاردة للـريح والمفرزة للصفراء.

كما أثبتت الدراسـات فائـدة البـابونج كمضـاد للأكسدة، كما ثبت أيضا أن للبابونج تأثيراً مضاداً لسـرطان الجلد حيث يوضع كمادات على سرطان الجلد كمـا أثبتـت الدراسات أن البابونج يزيل القلق ويؤخذ بـنفس الجرعـات السابقة وبالأخص عند النوم.

وقد صدق الدستور الألماني على استعمال البابونج رسمياً لعلاج السعال والالتهاب الشعبي المـزمن والحمـى والبرد والتهابات الجلد والتهابات الفم.

محاذير استعمال البابونج : -

يجب عدم استخدام البابونج من قبل الناس الذين يعانون من الحساسية.

الحلبـــــة

Fenugreek

لقد قيل في الحلبة : لو علم الناس بما فيهـا مـن فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً، كما قال العـالم الإنجليـزي (كليبر) : ـ لو وضعت جميع الأدويـة فـي كفـة ميـزان ووضعت الحلبة في الكفة الأخرى لرجحت كفة الحلبة.

وفي الطب النبوي لابن القيم يذكر عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه عاد سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه بمكة، فقال : ادعوا له طبيباً، فدعي الحارث بن كلدة، فنظر إليه، فقال : ليس عليه بأس، فاتخذوا له فريقة، وهي الحلبة مع تمر عجوة رطب يطبخان، فيحساهما، ففعل ذلك، فبرئ.

وقوة الحلبة من الحرارة في الدرجة الثانية، ومـن اليبوسة في الأولى، وإذا طبخت بالماء، لينت الحلق والصدر والبطن، وتسكن السعال والخشونة والربو، وعسـر الـنفس، وتزيد في الباه، وهي جيدة للريح والبلغم والبواسير، محـدرة الكيموسات المرتبكة في الأمعاء، وتحلل البلغم اللـزج مـن الصدر، وتنفع من الدبيلات وأمراض الرئة، وتستعمل لهـذه

الأدواء في الأحشاء مع السمن والفانيذ. وإذا شربت مع وزن خمس ملاعق فوة، أدرت الحيض، وإذا طبخت، وغسل بهـا الشعر جعدته، وأذهبت الحزاز.

ودقيقها إذا خلط بالنطرون والخل، وضمد به، حلل ورم الطحال، وقد تجلس المرأة في الماء الذي طبخـت فيـه الحلبة، فتنتفع به من وجع الرحم العارض من ورم فيه. وإذا ضمد به الأورام الصلبة قليلة الحرارة، نفعتها وحللتهـا، وإذا شرب ماؤها، نفع مع المغص العارض من الرياح، وأزلـق الأمعاء.

وإذا أكلت مطبوخة بالتمر، أو العسـل، أو التـين على الريق، حللت البلغم اللزج العارض في الصدر والمعدة، ونفعت من السعال المتطاول منه.

وهي نافعة مـن الحصـر، مطلقـة للـبطن، وإذا وضعت على الظفر المتشنج أصلحته، ودهنها ينفع إذا خلـط بالشمع من الشقاق العارض من البرد، ومنافعها أضعاف مـا ذكرنا.

ويذكر عن القاسم بن عبد الرحمن، أنه قال : قـال رسول الله صلى الله عليه وسلم : استشفوا بالحلبة

عرف العرب الحلبة منذ القدم وقـد جـاء فـي (قاموس الغذاء والتداوي بالنبات) أن الأطباء العرب كـانوا ينصحون بطبخ الحلبة بالماء لتليين الحلق والصدر والـبطن ولتسكين السعال وعسر النفس والربو كمـا تفيـد للأمعـاء والبواسير، وكذلك إذا طبخت وغسل بها الشعر جعلته مجعدا وجميلا , وفي الطب الحديث تبـيـن من تحليل الحلبة أنهـا غنية بالمواد البروتينية والفوسفور والمواد النشـوية وهـي تماثل في ذلك زيت كبد الحوت , كما تحتوي أيضـا علـى مادتي الكولين والتريكو نيلين وهما يقاربان فـي تركيبهمـا حمض النيكوتينيك وهو أحد فيتامينات (ب), كمـا تحتـوي بذورها على مادة صمغية وزيوت ثابتة وزيت طيار يشـبه زيت اليانسون.

الحلبة عشب حولي يتراوح ارتفاعها ما بين ٢٠ ـ ٦٠سم، لها ساق أجوف ويتفرع منه سيقان صغيرة يحمل كل منها في نهايتها ثلاث أوراق مسننة طويلة، ومن قاعدة ساق

الأوراق تظهر الأزهار الصفراء الصغيرة التي تتحول إلـى ثمار على شكل قرون معكوفة طول كل قرن حوالي ١٠سـم وتحتوي على بذور تشبه إلى حد ما في شكلها الكلية وهـي ذات لون أصفر تميل إلى الخضار.

ونبات الحلبة عبارة عن نبات عشبي حولي صغير يحمل ثماراً على هيئة قرون تحمل كل ثمرة عدداً من البذور ويوجد نوعان من الحلبة، الحلبة البلدي العاديـة ذات اللـون المصفر والحلبة الحمراء والمعروفة بحلبـة الخيـل وهمـا يختلفان اختلافاً كثيراً، والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء.

واسم الحلبة جاء من اسم (حلبا) وهو من أصـل هيروغليفي ولها أسماء أخرى مثل أعنون جاريفا، وفريقـه، وفريكه، وحليب، ودرجراج، وقزيفة، وحمايـت، وتُعـرف الحلبــة علميــاً باســم Trigonella foenum ــ ـ graecum من الفصيلة البقولية.

الجزء المستعمل من نبات الحلبـة هـو البـذور؛ والبذور المنبتة.

المحتويات الكيميائية للحلبة

تحتوي الحلبة على زيت طيار يتكون من سيسكوتربينات هيدروكربونية ولاكتونات والكانات، كما أن الحلبة تحتوي على كمية كبيرة من البروتين بنسبة ٢٨,٩١ % ومواد دهنية ونشا، كما تحتوي على أهم المعادن وهو الفوسفور وهو يماثل زيت كبد الحوت وقلويدات مثل الكولين والترايجونيلين ومواد صمغية وزيوت ثابتة ومواد صابونية وستيرولات ومواد سكرية ذائبة مثل الجلاكتوز والمانوز، كما تعتبر الحلبة مصدرا أساسيا للسبوجنين والتي تعتبر أساسية في تشييد الستيرويدز، كما أن الحلبة تحتوي على مركب الدايزوجنين والياموجنين.

الموطن الأصلي للحلبة شمال أفريقيا والبلدان التي تحد شرقي البحر الأبيض المتوسط وهي تزرع حاليا في أغلب مناطق العالم وقد جربت زراعتها بالقصيم ونجحت نجاحا كبيرا.

استعمالات الحلبة

لقد سجلت بردية (إيبرز) المصرية التـي يرجـع تاريخها إلى نحو سنة ١٥٠٠ قبل الميلاد وصفة للحـروق من الحلبة،وكانت الحلبة تستخدم في مصر القديمة للحث على الولادة.

وفي القرن الخامس قبل الميلاد اعتبـر الطبيـب الإغريقي أبقراط الحلبة عشب ملطف قيم، وأوصى العـالم (دسقوريدس) في القرن الميلادي الأول بالحلبة كدواء لكـل أنواع المشكلات النسائية بما في ذلك التهاب الرحم والتهـاب المهبل والفرج.

والحلبة تستعمل على نطاق واسع في جميع أنحـاء العالم كمغذية وكدواء في نفس الوقت، ومـن الاسـتخدامات الشعبية في المملكة أن القمم الطرفية للنبات الأخضر وكذلك الأوراق تؤكل نظرا لقيمتها الغذائية العالية، كما أن البـذور المستنبتة تباع في المحلات التجارية الكبيرة حيث تؤكل مـع السلطات، وهناك بعض الأكلات الشعبية في بعض منـاطق

المملكة تكون الحلبة في مقدمتها حيث أنهـا مـادة مشـهية وبالأخص في شهر رمضان.

وفي منطقة نجد تستخدم النفاس الحلبة حيث تكون وجبة عشاء رئيسية مع المرقـوق أو المطـازيز، كمـا أن الأشخاص المصابين بالمشوع أو الملوع (تمزق عضلي فـي عضلات الكتف) يسـتخدمون سـفوف الحلبـة أو مغليهـا فيحصلون على نتائج إيجابية وهنـاك اسـتعمالات داخليـة وخارجية كما يلي : ـ

الاستعمالات الداخلية

١. ـ يستعمل مغلي بذور الحلبة لعلاج عسر البول والطمث والإسهال.

٢. ـ يستعمل مسحوق بذور الحلبة ممزوجاً بالعسل بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة مع ملء ملعقة عسل ثلاث مرات يوميا لعلاج قرحتي المعدة والاثني عشر.

٣. ـ يستعمل مشروب مغلي بذور الحلبة لعـلاج أوجـاع الصدر وبالأخص الربو والسعال بمعدل ملء ملعقـة مـن

البذور حيث تغلي لمدة عشر دقائق مع مـلء كـوب مـاء وتشرب مرة واحدة في اليوم.

٤. ـ يستعمل مسحوق بذور الحلبة على هيئة سفوف بمعدل ملء ملعقة متوسطة قبل الأكل بمعدل ثلاث مـرات يوميـا لتخفيض نسبة سكر الدم.

٥. ـ تستخدم الحلبة كمنشط للطمث وخاصة لدى الفتيـات في سن البلوغ وذلك بمعدل ملعقة متوسطة سفوفا مرتين في اليوم، لكن ننصح بالابتعاد عنها في حالة بدء فترة الحمـل، حيث أنها تساعد على الإجهاض في الشهور الثلاثة الأولـى من الحمل، بينما ينصح بها بعد الميلاد لما لها من خـواص صحية عالية في هذه الفترة.

٦. ـ تستعمل الحلبة مشهية إذا أخذ منقوعها ملعقة أكل في ملء كوب ماء وتنقع لمدة ساعتين وتؤخذ قبل الأكل مباشرة مع العلم أن هذا النقيع يقوي المعدة ويسهل عملية الهضم.

٧. ـ إذا أخذ مقدار كوب من نقيع الحلبة على الريق فإنـه يقتل الديدان المعوية بمختلف أنواعها.

٨. ـ لقد استخلص زيت الحلبة في مصر لأول مرة وظهر من التجارب العملية أنه إذا أعطي للمرضعة ٢٠ نقطة ثلاث

مرات يوميا فإن حليبها يتضاعف ويـزداد حجـم الأثـداء وتنفتح شهيتها للأكل.

٩. ـ ويستعمل مغلي مسحوق الحلبة، وذلـك بأخـذ مـلء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة ووضعها في ملء كوب ماء مغلي وتركها لمدة١٠ دقائق ثم تصفى ويؤخـذ مـن هـذا المحلول ملعقة واحدة كبيرة ثلاث إلى أربع مرات في اليوم من أجل تسكين سعال المصاب بالدرن.

الاستعمالات الخارجية

١. ـ لعلاج الحروق فيدهن الحرق بمزيج من مسحوق بذر الحلبة مع زيت الورد حتى تشفى الحروق بإذن الله.

٢. ـ لعلاج تشقق الجلد وتحسين لون البشرة يستعمل مغلي بذور الحلبة كغسول للأماكن المصابة بمعـدل مـرتين فـي اليوم.

٣. ـ لعلاج الروماتيزم والبرد وآلام العضـلات، تسـتخدم بذور الحلبة بعد سحقها مع معجون فصوص الثوم مع قليـل من زيت السمسم وتدلك بها المناطق المصابة.

٤. ـ لعلاج الدمامل تستخدم لبخة من مسحوق بذور الحلبة حيث تمزج كمية من المسحوق مع ماء فاتر مـع تحريكهـا باستمرار حتى يصبح المزيج على شكل عجينة متماسكة ثـم يوضع على الدمامل ويلف عليه قطعة قماش وتعتبـر هـذه الوصفة أفضل وصفة ولا يفضل عليها أي علاج لتسريع فتح الدمل وشفائه، يمكن استعمال هـذه الوصـفة للخاراجـات والداحس المتقـيح والأصـابع وكـذلك خراجـات الأثـداء وخراجات الشرج الناتجة عن انسـداد الناسـور والإكزيمـا والقروح في الأقدام.

٥. ـ يستخدم مطبوخ مسحوق الحلبة حيث يؤخذ حفنة يـد من مسحوق الحلبة وتوضع في ثلاثة لترات من الماء وتغلى لمدة ١٠ دقائق ثم تبرد وتجلس فيه المرأة التي تعـاني مـن أوجاع الرحم والورم.

قامت على الحلبة دراسات إكلينيكية على أمـراض الكوليسترول وأثبتت الدراسات انخفاضاً مميزاً لكل من سكر الدم والكوليسترول، كما قامت دراسة على خلاصـة بـذور الحلبة من أجل تسهيل الولادة وقد كانت النتائج جيـدة جـداً

وإيجابية، كما تمت دراسة علمية على تـأثير الحلبـة علـى السرطان الخاص بالكبد في حيوانات التجارب وكانت النتيجة هبوطاً كبيراً لسرطان الكبد.

ومن أهم الاستعمالات الحديثـة والمثبتـة علميـاً والمسجلة في كل من دساتير الأدويـة العشـبية الإنجليزيـة والألمانية والأمريكية ما يلي : ـ

١. ـ مخفضة لسكر الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية.

٢. ـ تسهيل الولادة المتعسرة.

٣. ـ علاج الالتهابات الموضعية والحروق والقروح.

٤. ـ مضادة للتشنج.

٥. ـ منبهه ومنشطة للرحم ومقوية للجهاز الهضمي.

٦. ويمكن أن تؤكل مطبوخة للتغذية وفتح الشهية ولزيـادة الوزن , كما يشرب مغليها حيـث أنـه ينفـع فـي بعـض الاضطرابات المعدية والصدرية ... كما تعطى للفتيات فـي زمن البلوغ لتنشيط الطمث, وكذلك لفقر الدم ولضعاف البنية والشهية وللنحفاء.

٧. وقد وصفها الأقدمون مع العسل ضد الإمساك المـزمن ولأمراض الصدر والحلق والسعال والربو والبلغم والبواسير والضعف الجنسي , كما تفيد في إزالة الكلف من الوجه.

٨. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن زيت الحلبة يدر حليـب المرضع ويفتح شهيتها للطعام.

٩. توصف الحلبة للمرضعات بعد الوضع مباشرة، لزيـادة إفراز الحليب، وقد أفادت مجموعة من الدراسات الطبية بأن الحلبة تعتبر من أهم الأعشاب المدرة لحليب الأم.

١٠. وأوضح خبراء التغذية أن تناول المرضـعات لملعقـة كبيرة من الحلبة المسحوقة أو شربها مع المـاء أو الحليـب يساعد في زيادة إدرار حليب الثدي.

١١. وهي مشهية إذا أخذ منقوعها قبل الطعام (٢٠ جراما في لتر ماء) وهذا المنقوع يقوي المعـدة ويسـهل الهضـم ويحسنه.

١٢. وللذين يشكون من قلة الشهية وفقـر الـدم وللـنحلاء وتمزج الحلبة بالعسل للمصابين بالإمساك المـزمن ولعـلاج الصدر وضعف الباءة , والحلق، والسعال، والربو.

١٣. تلين الحلق و المعدة، ولأمـراض الصـدر والسـعال والربو والمغص، وللضعف الجنسي،وفقر الـدم و ضـعاف البنية، لوجع الرحم إذا طبخ دقيقها في الماء و جلسـت فيـه المرأة، تعطي للفتيات في زمن البلوغ لتنشط الطمث، تعـالج الإمساك بخلطها مع العسل : لطرد الديدان المعوية، لعـلاج البواسير للمرضعات اللواتي يعانين من قله الحليـب، غـذاء أساسي للنفساء.

١٤. وتحتــوي الحلبــة علــى مــادة الميوســيليج (MUCILAGE) التـي تـدخل فـي صـناعة الحبـوب والكبسولات للعمل على تماسكها وعدم تفتيتها، كذلك تحتوي علــى مــادة الســابونين (SAPONIN) والديوســجانين (DIOSGANIN) التي تعمل على تحفيز إفراز الهرمونات الجنسية الأنثوية، ويدخل أيضا في صناعة حبوب منع الحمل والكورتيزونات التي تعمل كمسكنات للأمـراض الصـدرية والروماتيزم.

١٥. وعن كونها تزيد وزن الجسم فذلك لاحتوائهـا علـى الهرمونات الأنثوية كما ذكرنا والتي تزيد نسبة الدهون فـي الجسم، هذا بالإضافة إلى أنها فاتحة للشهية.

١٦. أوراق الحلبة وكذلك البذور المسـتنبتة منهـا تؤكـل لاحتوائها على فيتامينات لتقوية الجسم والدم، وتحتوي كذلك على البروتينات، الكربوهيدرات، الهرمونات، والسـكريات، كما تغلى البذور وتحلّى بالسكر أو العسل، وتعطى للتدفئة أو التغذية في فصل الشتاء.

١٧. ويمكن استخدام مسحوق البذور بعد خلطـه بالسـمن والسكر، ليعطي قيمة غذائية عالية، وكذلك تستخدم البـذور المسحوقة ـ بعد تحويلها إلى شراب ـ بعد الـولادة لإدرار اللبن من الثدي.

١٨. وتعطى الحلبة للفتاة المراهقة لتنظيم الدورة الشـهرية، ولفتح الشهية، ومعالجة فقر الدم، كما يمكن استخدام البـذور في علاج السعال الديكي، والربو، والأمـراض الصـدرية، والبواسير، والإمساك، والبقع الداكنة، والكلاف بالنسبة للبشرة، ويستخدم مغلي البذور كغرغرة لعلاج التهابات اللوزتين.

١٩. كما يمكن طحن الحلبة واستخدامها كلبخة مـع المـاء الساخن على مكان الخراج لإنضاجه، وللإصـبع الـداحس، وخراريج الثدي والشرج.

٢٠. ومن ناحية أخرى فإن بذور الحلبة مع عصـير أوراق الصبار يمكن استخدامها كعجينة على فروة الـرأس، لمنـع سقوط الشعر وتأخير ظهور الصلع.

٢١. وهي حارة يابسة، لها لعابية ورطوبة مفضـلة تلـين وتحلل سائر الصلابات والأورام، وإذا طبخت بالتمر والتـين والزبيب وعقد ماؤها بالعسل أذهبت أوجاع الصدر المزمنـة والسعال والربو وضيق النفس، ومتى طبخت مفردة وشربت مع العسل حللت الرياح والمغص وبقايا الدم المتخلـف مـن النفاس والحيض وأخرجت الأخلاط المتبقية والله أعلم.

٢٢. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسـحوق الحلبـة البلـدي وتوضع في وعاء ويضاف لها ملء كوب ماء وتوضع على نار هادئة ويترك فوق النار حتى يصير حجم المـاء يعـادل ربع الكوب ثم يزاح من على النار ويصفى ويشـرب علـى الريق يومياً، لعلاج القولون.

٢٣. وتشير الأبحاث إلى أن الحلبة يمكنها أن تعيد للقولون عافيته وأنها تخلصه من المخاط الزائد وتوجد الحلبـة فـي محلات العطارة وتوجد على هيئة كبسولات ومحببات تبـاع في الصيدليات وتؤخذ عادة صباحاً ومساء لهذا الغرض.

٢٤. ولسخونة الخفين،عمل لبخة من مسحوق الحلبة البلدي وعجنها بالماء حتى تكون عجينة رخوة جداً ثم عنـد النـوم نعمل هذه اللبخة على الخفين وربطهما بقطعة قماش ويكـرر ذلك ليلياً تفيد في سخونة القدمين بإذن الله.

طريقة الاستعمال : - تُغلى وتُحلى بالعسل أو بـدون عسل.

وقد حضرت شركة فرنسية شراباً سائغاً من الحلبة باسم (بيوتريكون) لعلاج النحافة وفتح الشهية.

وهناك نوع من الحلبة يختلف عن الحلبة العاديـة وتسمى حلبة الخيل المعروفة علمياً باسـم Securigera Secridaca وهي ذات لون بنفسجي وبذور أطول مـن الحلبة العادية ولا تستخدم كغذاء وتختلف اختلافاً كليـاً فـي الاستخدام عن الحلبة العادية حيث تستخدم لعـلاج التهابـات

أسفل الظهر، ويجب عدم استخدامها كبديل للحلبة بأي حال من الأحوال.

أما المواد المتوفرة من الحلبة في الأسواق المحلية فتوجد بذور الحلبة المنبتة وكذلك مستحضر صيدلاني يباع في محلات الأغذية الصحية ومسجل لدى وزارة الصحة ويمكن لأي شخص تنبيت الحلبة في منزله.

محاذير استخدام الحلبة

١. نعم يوجد محاذير حيث لا يجب استخدام الحلبة للمرأة الحامل حيث أنها تنشط الرحم ويمكن أن تسقط المرأة عند استخدام الحلبة كعلاج ولكن ليس بكميات قليلة كالتي تضاف لبعض المأكولات أو السلطة، كما لا يمكن استخدامها للأطفال تحت سن السنتين، كما يجب عدم استخدام الحلبة لمرضى السكر من النوع المعتمد على الأنسولين إلا بعد استشارة المختص.

٢. كما يجب على أي شخص يعمل فحص سكر الدم أو الكوليسترول عليه أن يشعر المختبر أنه يستخدم الحلبة لكي

يأخذ في الحسبان الزيادة والنقصان في نتائج الفحص، وقـد تتدخل أيضاً مع أدوية تخثر الدم وكذلك مع الهرمونات.

وهكذا تعتبر الحلبـة تلـك النبتـة ذات الحبـوب الصغيرة صيدلية متكاملة يمكن استخدامها خـارج وداخـل الجسم.

البـــــان

Moringa Paregrina

يستعمل مثبتاً للعطور ويدخل في صـناعة مـواد التجميل، وهو مدر للبول ومنشـط للجـنس وعـلاج لأورام المفاصل.



والبان هو شجرة ذات أفرع مستقيمة قليلة التفـرع يصل طولها إلى ستة أمتار وللنبات أوراق مركبـة ولكنهـا قليلة جداً ووريقات الأوراق صغيرة، للنبات أزهار كثة جميلة ذات لون وردي جذاب، تبدأ في الظهور قبل ظهور الأوراق في الفترة ما بين شهر مارس وأبريل، تعطى الأزهار بعـد

التلقيح ثمار قرنية طويلة تحتوي كل ثمرة على عـدد مـن البذور في صف واحد، والبذرة كبيرة وتشبه إلـى حـد مـا الفستق.

يعرف نبات البان بعدة أسماء فيدعى اليسر والحبة الغالية ويسار الباب، اللبان والشوع، ويعـرف البـان باسـم Moringa Paregrina.

والموطن الأصلي للنبات: ينمـو النبـات بشـكل طبيعي في شمال الحجاز وجنوبه وفي المنـاطق الشـمالية، حيث ينمو على سفوح الجبال وحواف الوديـان ذات التربـة الصخرية، وقد زرعنا هذا النبات في حديقة النباتات الطبيـة بقسم العقاقير بكلية الصيدلة ونجحنا في تطويعه حتى تعـود على البيئة مع إنها ليست بيئة هذا النبات وتوجد لـدينا فـي الحديقة المذكورة عدة نباتات منه، ويوجد بكثرة فـي الهنـد وباكستان ويزرع في أمريكا.

المحتويات الكيميائية لنبات البان : يسـتخرج مـن بذور نبات البان زيت ثابت يشبه في شكله زيـت الزيتـون

ويستخدم هذا الزيت في الشمال للأكل ويفضلونه على زيـت الزيتون والسمن البري، يتكون هذا الزيت مـن أحمـاض دهنيـة كثيـرة مـن أهمهـا: أوليـك (Oleic) بالمتيـك (Palmitic) ستياريك (Stearic) بهيمك (behemic) كما يحتوي على مركبات جلسريدية ثلاثية وثنائية وأحاديـة التشبع، كما أوضح المسح الكيمائي الذي قام به الـدكتور (جابر القحطاني) ورفاقه في قسم العقاقير بكلية الصيدلة على احتوائه فلافونيدات، ومواد عفصية وسـتيرولات وتربينـات ثلاثية ومواد صابونينية.

ماذا قال الطب القديم أو الطب الشعبي عن البان؟

يقول (داود الأنطاكي) في البـان: إنـه شـجر مشهور كثير الوجود، له زهر ناعم الملمس، مفروش، يخلف قرونا داخلها حب يميل إلى البياض كالفستق، ينكسـر عـن حب عطري إلى صـفرة ومـرارة، يـدخل فـي الغـوالي والأطياب، وأهل مصر تشرب من زهر هذه الشجرة زاعمين التبريد به، وجميع أجزاء هذا النبات تمنع الأورام والنوازل، وتطيب العرق، وتشد البدن، وتدمل الجراح، ودهنه ينفع مع

الجرب، والحكة والكلف والنمش وينقي الأحشاء بالغـاً مـع الماء والعسل والخل، ويذهب الطحال مطلقـاً، وكـذا حبـه طلاء، وبالبول يقلع البثور ويدمل ويصـلح البواسـير، وإذا قطر في الإحليل أدر البول سريعاً.

ويضيف داوود الأنطاكي : ـ

ـ إن دهن البان قوي الفعل في إصلاح النزلات وكل بـارد كالفالج، ويقوي المعدة والكبد، وإن فتق بالعنبر طيب الجسـد وهيج الإنعاض، ويحلل الأورام، وينفع من النسيان سـعوطاً، والشقيقة دهناً. وقيل : إنه يضر الكلى ويصـلحه اليانسـون، كما أن حب البان يدخل في عمل بعض الوصفات المستخدمة في علاج البهاق الأسود.

ويقول (ابن سينا) في البان : إن حبه أكبر من الحمـص، مائل إلى البياض وإنه منق خصوصاً لبه، ويفتح مـع الخـل والماء السدد في الأحشاء، وينفع بالخل الجرب.

أما (ابن هاشم) فيقول في كتابه (فاكهة السبيل) في البان: إنه يفيد في علاج العقم عند النساء، وذلك بأن تتحمل المـرأة

بدهنه مع المستكة والزعفران، كما يفيد أيضـاً فـي عـلاج استرخاء الذكر وذلك بان يدهن الذكر بدهان البان.

ويقول (المظفر) عن البان : إنه شجر ينمو ويطول كالأثل، وإذا أرادوا استخراج الدهن رد على الصلابة حتـى ينعـزل قشره ثم يطحن ويعصر، وهو كثير الدهن الذي يستعمل فـي العطور والطيوب المرتفعة، أما تفله الذي يبقى بعد استخراج دهنه فينفع من الكلاف والنمش والبرش الذي في الوجه مـن الجرب والحكة.

وأجوده الحب الكبير العطر وهو يزيل الثآليل مـن الوجه وينفع الأورام الصلبة إذا جعل في المرهم، كما يزيـل صلابة الكبد والطحال إذا شرب من حبة بخل أحمر.

أما الاستعمالات الحديثة لنبات البان فهي :-

يستعمل على نطاق واسع في استخراج زيت البان الذي يستعمل كمثبت للعطور، كما يدخل في صـناعة مـواد التجميل وزيوت تصفيف الشعر، كما يستعمل في أعـراض غذائية وفي الإضاءة، أما الكسب المتخاف من البـذور بعـد

عصرها فيستخدم كسماد جيد، كما أن أوراق النبات الغضـة وأزهاره وثماره تستخدم كغذاء ودواء للإنسـان، وعصـير الأوراق قاتل للبكتيريا، تؤكل الأوراق لعـلاج الإسـقربوط والتهاب القناة التنفسية المصحوب بإفرازات عصيرية.

وعصير الأوراق أيضا مقيئ في حـدود خمسـة جرامات، كما يعطى للأطفال مع الملح لعلاج انتفاخ المعـدة بالغازات، قشور النبات تستخدم ضد لـدغ العقـرب وقشـر الجذور يستخدم كمدر للبول كما يستخدم مسـحوق القشـور كسعوط في حالة وجع الـرأس، كمـا أن عجينـة الجـذور الطازجة مخلوطة بالملح تستخدم لعلاج الالتهابـات والأورام والمفاصل المصابة بالروماتيزم والأجزاء المصابة بالشلل.

يقال: إن مغلي الأزهار مع اللبن منشط للجـنس وعصارة الأزهار باللبن مدرة للبول مانعة لتكوين الحصـى وقاتلة للديدان وهاضمة، أما البذور فهي منشطة.

الأذخر



هو منشط وطـارد للغـازات؛ والأذخـر مضـاد للتقلصات؛ ويضبط الدورة الشهرية ويفيد لمغص الأطفال.

وهو نبات عشبي معمر ذو رائحة عطريـة ذكيـة تُشبه في الغالب رائحة الورد، وساق النبات قائم يبلغ ارتفاعه من ٣٠ إلى ٦٠سم، ويتميز النبات بظهور أغصان كثيرة من قاعدة النبات، وأوراق النبات شريطية خشنة؛ ونبات الأذخر

يكون عادة على هيئة خصلات متجمعة؛ ويعتبر من النباتات الصحراوية من الدرجة الأولى.

ويعرف نبات الأذخر بعدة أسماء في الوطن العربي وهي ما يلي : ـ ـ

ـ صخبر بدولة الأمارات، حشيش الجمل، خلال مـأموني، سنبل عربي، تبن همشة، حلفاير، حلفا مكة، طيب العـرب، اصخبر، تبن مكة، سراد ... وفي اليمن يعرف باسم محاح.

الموطن الأصلي للنبات يعتبر المملكة العربيـة السـعودية؛ وهي أهم موطن للنبات؛ ولكنه ينمو في عدد كبير من البلدان الأخرى.

وينتشر في المملكة العربية السعودية في كُـلِ مـن جنـوب وشمال الحجاز، ومنطقة نجد، والنفـود، والربـع الخـالي، والمناطق الشرقية؛ والشمالية؛ والجنوبية من المملكة.

الأجزاء المستخدمة من النبات

تُستخدم جميع أجزاء النبات في الوصفات الطبيـة؛ وذلك لغناه بالمحتويات الكيميائية فيحتوي النبات على زيوت

طيارة؛ وأهم مركبات هذا الزيت هي الجيرانيـول المشـابه لزيت عشب الليمون، وسترال الذي يستخدم كمادة أولية فـي صناعة فيتامين (أ) بجانب تحويله إلى عطر الاينون.

الطب القديم والأذخر

لقد ذكر انه عندما بدأت الحفريـات الأثريـة فـي مصر عام ١٨٨١م وعندما فتحت قبـور ملـوك الفراعنـة القدماء ظهرت منها رائحة الأذخر المشهورة؛ ولقد ثبت فـي الصحيح عن الرسول صلي الله عليه وسلم أنه قال في مكة : ـ

ـ لا يختلى خلاها ...

قال له العباس رضي الله عنه : ـ إلا الأذخر يا رسول الله، فإنه لقينهم ولبيوتهم.

فقال رسول الله عليه الصلاة والسلام : ـ إلا الأذخر.

ويقول الدمشقي عن الأذخر : ـ

ـ إنه لطيف، مفتح للسدد وأفواه العـروق، ويـدر البـول والطمث؛ ويفتت الحصى، ويحلل الأورام الصلبة في المعـدة

والكبد والكليتين شرباً وضماداً، وأصـله (جـذره) يقـوي عمود الأسنان والمعدة؛ ويسكن الغثيان ويعقل البطن.

ويقول داود الأنطاكي عن الأذخر : ـ

ـ إنه يسكن آلام الأسنان مضمضة، ويفتت الحصى، وينفـع نفث الدم؛ ويحلل الأورام مطلقاً، ويقـاوم السـموم، وينقـي الصدر والمعدة، وهو يفيد الكُلى ويصلحه ماء الورد وشربته حوالي ٥ جرامات؛ وأجود الأذخر الحديث النمو، والأصـفر المأخوذ من أرض الحجاز ثُم من مصر؛ والعراقـي رديء جداً.

أما ابن سينا فيقول : ـ

ـ إن دهن الأذخر ينفع من الحكة حتى في البهائم.

أما بوليس فيقول في الأذخر : ـ

ـ إن له فوائد طبية عديـدة منهـا أن مسـتحلب الأجـزاء الزهرية يشرب كدواء ضد الحمى، أمـا مسـتحلب النبـات بكامله فيكون مـدراً للبـول؛ وطـارداً للريـاح؛ ومضـاد للروماتيزم؛ وكمادات للجروح ومعرقاً، أما مغلـي الأوراق فعلاج لأمراض الرئة؛ واضطرابات المعدة.

اختيار النبات الجيد

قال ديسقوريدوس : ـ إن الاذخر نوعان أحدهما لا ثمر له؛ والآخر له ثمر أسود.

ولاختيار أجود الأنواع فالأحمر الأذكى رائحة هو الأفضل؛ وأما النوع المائل إلي الحمرة فأجوده من إذا تشقق صار (فرفيرياً) وهو دقيق شبيه في طيب رائحته برائحـة الورد إذا فُتت وذلك باليد؛ وأكثر منفعته في أزهـاره؛ وفـي سيقانه وجذوره.

الأفعال والخواص

الجراح والقروح : ـ دهنه ينفع من الحكة حتى في البهائم.

الأورام والبثور : ـ ينفع من الأورام الحارة طبيخه؛ ومـن الصلابات الباطنة شُرباً وضماداً وطبخاً؛ ومن الأورام الباردة في الأحشاء.

آلام المفاصل : ـ ينفع العضلات؛ وينفع التشنج إذا شُـرب منه ربع مثقال بفلفل ودهنه يذهب الإعياء.

أعضاء الغذاء : ـ جذره يقوي المعـدة ويشـهي الطعـام؛ وأيضاً يسكن الغثيان منه مثقال خصوصاً مع وزنـه فلفـل؛

وفقاحه يسكن أوجاع المعدة؛ وينفع من أورام المعدة؛ وأورام الكبد؛ كما وينفع من أوجاع الرحم خاصـة؛ والقعـود فـي طبيخه علاج لأورام الرحم الحارة؛ وكذلك إذا قُطر فيـه أو احتسى من مائه وبزرهما يفتت الحصـاة؛ ويقطـع نـزف النساء؛ وفقاحه ينفع من أوجاع الكلي ونزف الدم منهـا وإذا شُرب من أصله مقدار مثقال مع الفلفل نفع من الاستسـقاء؛ وفقاحه ينفع من أورام المقعدة.

السموم : ـ النوع الغليظ إذا ضمد بورقه الغض الذي يلـي جذره يكون نافعاً من لسع الهوام.

أما الشوربجي (١٩٨٦م) فيقول : ـ

ـ الأذخر مفيد في حـالات الحمـى، والتهابـات القصـبة الهوائية، وأمراض القلب؛ والتهابـات الحنجـرة، وصـرع الأطفال، وأمراض الروماتيزم، وآلام الأعصـاب، والسـاق والجذور معاً يفيدان في عمل ترياق مضـاد لسـم الأفـاعي والعقارب.

ويقول الخليفة وشركس (١٩٨٤م) فـي كتابهمـا "نباتـات الكويت الطبية" : ـ

ـ إن مختلف أجزاء النبات تحتوي على زيوت طيارة بنسبة ١ % من الوزن الجاف للعشب؛ ورائحته مزيج بين رائحـة العنبر والنعناع.

ويقول عقيل وزملائه من السعودية : ـ

ـ إن زيت الأذخر منشط ومفيد في أمراض البطن الناتجـة من تقاص العضلات غير الإرادية؛ ويعد جذره طارداً للبلغم، ويعطى في شكل مغلي، بينما تؤخذ من الزيت نقط قليلة مـع السكر أو سكر النبات، ومغليه مفيد لعلاج الرحم.

الطب الحديث والأذخر

يقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه فـي كتـابهم الجديد بعنوان (النباتات الطبية في المملكة العربية السعودية) إن نبات الأذخر منشط وطارد للغازات؛ ومضاد للتقلصات؛ ويفيد كثيراً في تطبل الـبطن وفـي التقلصـات المتقطعـة وبخاصة المصاحبة للتبرز، أما خارجياً فيسـتعمل كمضـاد للروماتيزم والآلام القطنية، كما يستخدم في صـناعة أجمـل العطور وفي الصابون.

ويقول قطب في كتابه (النباتات الطبية في ليبيا) : ـ

ـ للأذخر تأثير في عدم انضباط الدورة الشهرية، ومفيد جداً لحالات المغص للأطفال[1].

❁❁❁

الأذريون

مضاد للالتهابات؛ ومخفف لآلام العضلات؛ وهـو قاتل للبكتريا والفيروسات؛ وعـلاج للحـروق والالتهابـات الجلدية.

---

(1) ـ انظر جريدة الرياض السبت 17 ربيع الأول 1422 العدد ١٢٠٣٨ السنة ٣٧.

فوائد الأذريون ومضار

الأذريون هو أحد نباتات الأقحوان وهو من أشهر النباتات المستخدمة في الغرب؛ وهو من الفصيلة المركبـة؛ والجزء المستعمل من الأذريون هو أزهاره البرتقالية اللـون جميلة الشكل ... والموطن الأصلي لهذا النبات هو جنـوب أوروبا.

استعمالاته الدوائية

هو مضاد للالتهابات، ويخفـف آلام العضـلات، ومقبض، وموقف للنزيف، وشافٍ للجروح ومطهر، وطـارد للسموم؛ وتُشير الدراسات الحديثة إلى أن الأذريون له تـأثير



قاتـل للبكتريـا وللفيروسـات؛ ويعتبر الأذريـون مـن أفضـل الوصـفات للأمراض الجلدية حيـث يسـتعمل كعـلاج جيـد للحـروق؛ وللجروح؛ والالتهابات الجلدية؛ وضد حرقان الشمس؛ وكذلك للطفح الجلدي؛ كما إن الدراسات العلمية أثبتت تأثيره علـى الجهاز الهضمي فقد استعملت صبغة الأذريون وكذلك مغليه

ضد الالتهابات؛ ومن ضمنها قُرحة الإثني عشر؛ والأمعـاء؛ والقولون.

كما يعتبر الأذريون منظفا جيداً للكبـد والمـرارة؛ كما ويمكن اسـتعماله لعـلاج المشـاكل الخاصـة بهـذين العضوين؛ ويمكن استعمال هذا النبات فـي تنظـيم العـادة الشهرية؛ وتخفيف آلامها؛ والنزيف الخفيف بعد انتهاء العادة؛ ويمكن عمل دش مهبلي في حالة التهابـات المهبـل؛ كمـا ويستخدم الأذريون في علاج تشققات حلمة الثدي.

الأذريون والقدماء

الأذريون هـو أكثـر الأعشـاب شُـهرة؛ ولـه استعمالات متعددة في طب الأعشـاب الأوروبـي؛ فبتلاتـه الزاهية علاج ممتاز للجلد الملتهب والمتورم حيـث تُسـاعد خصائصها المطهرة والعلاجية في الحد من انتشار العـدوى وتسرع في الشفاء؛ والأزهار أيضاً منظفة ومزيلة للسموم.

وقد قال عنه داود الأنطاكي في تذكرته : ـ

ـ ينقي الدماغ والصدر والأحشاء، ويخرج الهوام من البطن والمنزل وتهرب منه حيث كانت وبالأخص الذُباب؛ ويفتـت الحصى؛ ويدر الفضلات، ويسقط الأجنية حتى ولو مسـكت به يد الحامل مدة وجيزة، ويصلح الأسنان غرغرة؛ ويـذهب الاستسقاء والطحال واليرقان مطلقاً، ويعالج المفاصل طلاء.

وقال عنه ابن البيطار في جامعه : ـ

ـ زعم قوم أن المرأة الحامل إذا أمسكته بيديها مطبقة واحدة على الأخرى نال الجنين منه ضرر عظيم شديد، وإذا أدامت إمساكه واشتمامه أسقطت الجنين؛ ويقال أن دخانه يهرب منه الفئران؛ وإذا شُرب من مائه أربعة دراهم تقيـأ بقـوة، وإن جعل ورده في مكان هرب منه الذباب؛ وإن دق وضمد بـه أسفل الظهر أراح فقرات الظهر؛ ويقال أن أصله "جذرة" إذا احتملته المرأة العاقر حبلت.

وقال ابن سينا : ـ

ـ الأذريون مقوي للقلب؛ إلا أنه يميل بمزاج الشخص إلـى الغضب دون الفرح؛ وينفع من داء الثعلب مسحوقاً بالخـل، ورماده بالخل على عرق النسا ينفـع مـن السـموم كُلهـا

وخصوصا اللدوغ؛ ومن فوائده الكبيـرة علاجـه للجـروح المتعفنة والقروح المستعصية.

الأذريون والطب الحديث

أثبتت الأبحاث أن الأذريون مضـاد للالتهابـات، ويجفف تشنج العضلات وقابض، ومـانع للنزيـف؛ ويـلأم الجروح ومطهر، ومزيل لسموم الجسـم؛ كمـا إن المـواد الراتنجية فيـه مضـادة للفطريـات؛ ومضـادة للجـراثيم والفيروسات؛ كما إنه يقبض الشُعيرات الدموية؛ وهـذا مـا يفسر فعاليته للجروح؛ وأوردة الدوالي؛ والحالات الالتهابيـة المتنوعة؛ وتُستعمل الأزهار لعلاج الجروح المتعفنة والقروح المستعصية وقروح دوالي الساقين وقروح الفراش (وهـي القروح التي تحدث في المقعدة أو الكتفين أو كعب القدم عند المرض وخصوصا الشيوخ الذين يضطرهم المرض للبقـاء في الفراش مدة طويلة ممددين على ظهـورهم)؛ وعـلاج البواسير؛ والاحتقان في أصابع القدمين من تأثير تعرضـها

للبرد؛ وتشققات حلمة الثدي واليدين؛ وهذه الإصابات تُعـالج جميعها بمرهم يصنع من أزهار الأذريون.

وطريقة صنع المرهم هو هرس أزهـار النبـات إن كان طازجاً؛ أو سحقها إن كانت الأزهار جافة؛ وتُمزج مـع زبد الماعز غير المملحة ثُم يستخدم دهاناً؛ كمـا إن أزهـار النبات تُعالج سرطانات الجلد؛ كما يسـتعمل مغلـي أزهـار النبات التي تحتوي على هرمون جنسـي لعـلاج الضـعف الجنسي عند الذكور؛ والمغلي نفسه يدر الحيض عند النسـاء ويزيل ما يرافقه من آلام على أن يشرب قبل موعد الحيض المنتظر بثمانية أيام، ويقال إن شُرب مغلي أزهار الأذريـون لمدة طويلة يخفف من سرطان الرحم، وطريقة الجرعة هـي أخذ ملء ملعقة من أزهار الأذريون ويضاف لها ملء كوب ماء مغلي ويترك حتى يبرد ثُم يعطى منه ملعقة كبيرة كـل ساعتين[1].

---

[1] ـ منقول عن جريدة الرياض.

الأرطــة

وهو أحد نباتات البيئة السعودية الشـهيرة ولهـا استعمالات شعبية كثيرة؛ وتدخل فـي عـدة مستحضـرات شعبية؛ وأثبتت الدراسات العلمية تأثيراتهـا ضـد البكتيريـا وبعض الديدان المستوطنة؛ وللأرطة عدة أسماء شعبية مثـل العبل؛ أو عبلي؛ وأرطي؛ وارطا؛ ورمو؛ ورسمة؛ وتيب.



والأرطة مـن فصيلة الحمضيات؛ وهي نبات شُجيري يتـراوح ارتفاعه ما بين متر إلى ثلاثــة أمتــار تقريبــاً؛ وأوراقه قليلة ويبدو شكل النبات خشبياً نظراً لقلـة أوراقه؛ وللنبات أزهـار زاهية جميلة المنظر ذات لون أحمر وردي؛ وثمرة النبـات مفلطحة؛ ومغطاة بزوائد متفرعة؛ والموطن الأصلي للأرطة

المملكة العربية السعودية؛ وتتركز في شمال الحجاز وشرق نجد؛ وفي شمال وشرق وجنوب المملكة العربية السعودية.

الاستعمالات

لقد عرفت استعمالات الارطة الدوائية منذ أزمنـة طويلة حيث استعملها قُدماء المصريين منذ نحو ٤٠٠٠ سنة في علاج الأمراض حيث ورد ذكر ثمار نبات الأرطة فـي وصفة طبية في "قرطاس هيرست" لعلاج الرعشـة فـي أي عضو؛ وذلك بطبخه مع غيره من الأعشاب ليعطي مرهمـاً تُدهن به الأعضاء المريضة؛ وفي دولة الإمارات حيث يكثر هذا النبات يقوم المواطنون بفرم الأفرع الطرفيـة الغضـة للنبات ويضعونها مع الأرز أو تُخلط مع اللبن؛ أو تُطبخ مع السمك والأرز لرائحته الذكية؛ كما تُدق الأفرع الغضة مـع قليل من الماء ويشرب لعلاج المعدة؛ ويقول الانقر في كتاب (الطب الشعبي) إن النساء في دولة الأمارات كُـن يـدققن العروق اليابسة ثم ينخلنها لإزالة الألياف؛ والجزء الناعم من

المسحوق يعجن ويوضع على شعر المرأة فيعطيـه رائحـة فواحة؛ ولوناً جميلاً.

وفي المملكة العربية السعودية تُستخدم الأرطة في دباغة الجلود نظراً لاحتوائه على كميات كبيرة مـن المـواد العفصية "الدابغة"؛ كما تُستخدم الأرطة في صـبغ الملابـس والأقمشة حيث تُسحق الأغصان اليابسة وتُغلى مـع المـاء وتُغسل به الملابس فيكسبها لوناً أشبه بلون الحليـب؛ كمـا تُستعمل الأرطة في بعض مناطق المملكة العربية السـعودية لعلاج الأسنان حيث تُغلى جذور النبات ويستعمل كمضمضة؛ كما تُستعمل الأزهار في الحصول على البروتين.

الأرطة والطب الحديث

أما الاستعمالات الحديثة لنبات الأرطة فقـد أثبـت علماء قسم العقاقير بكلية الصيدلة بجامعة الملـك سـعود أن مستخلص نبات الأرطة أوقف نشاط عدة أنواع من البكتريـا هي : ـ

(استافيلوكوكس أوريس، وبروتيس فولجـاريس، وكانديـدا البيكانز؛ وبسودمونس؛ واريوجينوزا) كما أثبتت الدراسـات المخبرية أن الخلاصة الكحولية لنبات الأرطة لها تأثير قاتل على نوعين من الديدان هما فاشيولا جيجانتكا والأسـكارس؛ كما وجد أن لهذا النبات تأثيراً منبهاً؛ وتأثيراً مقبضـاً؛ كمـا ثبت بشكل مبدئي أن هذا النبات يخفض السـكر والدراسـة لازالت قيد البحث.

يستعمل نبات الأرطة أكلاً؛ وشُرباً؛ ودهانـاً فقـد ذكرنا أن الأفرع الطرفية الغضة من نبـات الأرطـة تُفـرم وتوضع مع الأرز؛ أو تُخلط مع اللبن؛ أو تُطبخ مـع الأرز ليطيب رائحته ويؤكل؛ كما تُدق الأفرع الغضة مع قليل مـن الماء ثُم يشرب لعلاج المعدة؛ كما يمكن سحق نبات الأرطـة بعد جفافه وخلطه مع الفازلين واستعماله كمـرهم؛ كمـا إن المادة الإفرازية التي تفرزها الأرطة يمكن أن تُؤكل بكميات مقننة ضد الكحة.

تؤخذ الأرطة والعفص على هيئة غسول؛ ويؤخـذ حفنة باليد وتُغلى مع كوبين من الماء لمدة ٥ دقائق ثُم تُبـرد

وتُصفى ويغسل بها الفرج بمعدل مرتين في اليـوم صـباحاً ومساء، أما بالنسبة لقشور الطلح فيتبخر بها الشخص بخوراً ويضعه فوق الجمر ثُم يبخر الفرج بها بمعدل مـرتين فـي اليوم؛ وتبدأ المرأة العمل بهـذه الوصـفات بعـد الـولادة بأسبوعين[1].

إظفــــار

إظفار الطيب وعادة ينطق بصيغة الجمع (أظفار الطيـب)، ومفردها (ظفر الطيب) وهو من أصداف البحر؛ وهو الدولعة وهو العطار من الحلزون الكبيـر؛ ولـه أغطيـة عطريـة الرائحة، وفي السودان يسمى ظفر؛ وظفر العفريت؛ وتتبخر به النساء.

---

(١) ـ منقول عن جريدة الرياض.



يقول ابن سـينا : ـ

إظفــار الطيــب :

الماهية : هي قطـاع تُشبه الأظفار؛ طيبـة الرائحــة عطريــة تُستعمل في الدخن.

قال ديسقوريدوس : ـ وهي من جنس أطـراف الصـدف؛ ويؤخذ من جزيرة في بحر الهند حيث يكون فيـه السـنبل؛ ومنه قلزمي؛ ومنه بابلي أسود صـغير ولكليهمـا رائحـة عطرية جيدة؛ وأظن أن القلزمي هو الذي يسـمى الفرشـية منها؛ ويقال أنه يكون ملتزقاً باللحم والجلد؛ وكثير منه مكي؛ ويجلب من جدة؛ وهذا يعالج فينقّى؛ ويطيب.

الاختيار

أجوده الضارب إلى البياض الواقع في القلزم؛ وإلى الـيمن؛ والبحرين؛ وأما البابلي فأسود صغير جداً؛ وقال العطارون : ـ خيره البحري؛ ثُم المكي الجدي؛ وربما وقع شيء منه إلى عبادان.

وهو ملطف؛ وينفع دخانه من الصرع؛ وبخـوره ينبه من بها اختناق الرحم؛ وإذا شُرب بالخل حرك البطن أي نوع كان منه.

الآس

الآس Ass وهو نبات شجري دائم الخضرة يتكاثر بالعقل والبذور يعرف بأسماء أخرى مثل حمبلاس، ومرسين، وريحـان، ولكـن لـيس بالريحـان المعـروف لـدينا، ويعـرف علميـا باسـم Myrtus Communis الجزء المسـتخدم منـــه الأوراق والبذور والأزهـار والجذور أي كامل



النبات وكذلك الزيت العطري، يحتوي النبات على مواد الدهيدية ومواد عفصية ومواد تربينية ومواد راتنجية أما فوائده فيستعمل كمقبل ومشهي وقابض ومقوي وقاطع للنزيف ومطهر للمجاري التنفسية والقصبة الهوائية، ويستعمل على هيئة مغلي ومنقوع ومسحوق، أما أضراره فليس له أضرار.

ونبات الآس عبارة عن شجيرات صغيرة دائمة الخضرة تنمو غالباً في الأماكن الرطبة والظليلة، وللنبات أفرع كثيرة تحمل أوراقاً متقاربة جلدية القوام ذات رائحة عطرية فواحة تحمل الأغصان أزهارا بألوان بيضاء إلى زهرية وله ثمار لبية سوداء اللون تؤكل عند النضج وتجفف فتكون من التوابل.

وللآس عدة أسماء شعبية فيعرف بالفرعونية باسم (خت آس) وهذه تعني ريحان القبور ويعرف باليونانية باسم (أموسير) واللاتينية (مؤنس) والفارسية (مرزباج) والسريانية (هوسن) والعبرية (إخمام) والعربية (ريحان) وفي مصر (مرسين) وفي الشام (البستاني)، والنوع البري

باليونانية (مرسي أجربا) وفي اليمن (هـدس) و(حلمـوش) و(مــرد) و(أحمــام) ... ويعــرف الآس علميــاً باســم MyrtusCommunis وهو من فصيلة الآسيات.

و يحتوي الآس علـى زيـوت طيـارة وأهمهـا السينيول، الغابايين، مـارتينول وليمـونين، والفـاثربينول، وجيرانيول، ومايرتول وكذلك يحتوي مواد عفصية.

ماذا قال الأقدمون عن الآس؟

لقد عرف الفراعنة الآس حيث يعتبر من النباتـات المصرية القديمة التي رسمت فروعه على جـدران المقـابر الفرعونية في أيدي الراقصات، كما عثر العلماء على فروع النبات في بعض المقابر الفرعونية بـالفيوم وهـواره، وقـد عرف الرومان والإغريق الآس وكان الإغريق يرمزون بـه إلى الأمجاد والانتصارات وحظي بالتعظيم، وكان يسـتعمل في الحفلات والمجامع الدينية ولازال المسلمون يسـتعملون أغصان الآس في بعض البلـدان لتـزيين قبـور المـوتى وبالأخص في الأعياد والمواسم ويضعون أوراقه اليابسة مع الكافور في القبر.

وقد جاء نبات الآس ضمن العديد مـن الوصـفات العلاجية في البرديات الفرعونية لعلاج الصـرع والتهـاب المثانة وتنظيم البول وإزالة آلام أسفل الـبطن علـى شـكل جرعات عن طريق الفم، وكذلك كدهان لعـلاج آلام أسـفل الظهر وضد حمرة البطن والصداع والسعال ولزيـادة نمـو الشعر والتهابات الرحم، كما يستخدم الزيت المستخرج مـن النبات في عمليات التدليك لحالات الشلل.

وقال (أبو بكر الرازي) عن الآس :أنـه يزيـل الأورام الحارة كدهن الأماكن المصابة بـالاحمرار بزيـت الآس ثم يوضع فوقها قطعة من الصوف وتربط.

وقال (ابن سينا) : الآس معروف وفيه مرارة مع عفوصة وحلاوة وبرودة لعفوصته وبنكه أقوى ويفرض بنكه بشراب عفص وفيه جوهر أرضي وجـوهر لطيـف يسـير وبنكه هو شيء على ساقه أفواه تضرب إلى السواد لا سيما الخسرواني المستدير الورق لا سيما الجبلـي مـن جميعـه، وأجود زهره الأبيض وعصارة الورق، وعصارة الثمر أجود وإذا عتقت عصارته ضعفت وتكرجت ويجـب أن تقـرص،

وفيه حرارة لطيفة والغالب عليه البرد وقبضه أكثر من برده ويشبه أن يكون برده في الأولى ويبسه في حدود الثانية.

يحبس الإسهال والعرق وكل نزيف وكل سيلان، وإذا تدلك به في الحمام قوى البدن ونشّف الرطوبات التـي تحت الجلد ووضع طبيخه على العظام يسرع جبرها وحراقته بدل التوتيا في تطييب رائحة البدن وهو ينفع مع كل نزيـف دهانا وضماداً ومشروباً وكذلك ربه ورب ثمرتـه، وقبضـه أقوى من تبريده وتغذيته قليلة وليس في المشروبات ما وينفع من أوجاع الرئة والسعال غير شرابه.

كما أن دهنه وعصارته وطبيخه يقوي أصول الشعر ويمنـع التساقط ويطيله ويسوده وخصوصاً حبه وطبيخ حبه في الزبد يمنع العرق وغزارته، وورقة اليابس يمنع رائحـة الآبـاط والعانة ورماده بدل التوتيا وينقّي الكلـف والـنمش ويجلـو البهق.

يسكن الأورام الحارة والحمرة والنملـة والبثـور والقروح وما كان على الكفين وحرق النار بالزيت وكـذلك شرابه وورقه يضمد به بعد تخبيصه بزيت وخمـر وكـذلك

دهنه والمراهم المتخذة من دهنه وينفع يابسه إذا نثـر علـى الكدمات وكذلك القيروطي المتّخذ منه.

وإذا طبخت أيضا ثمرته بالشراب واتخذت ضماداً أبرأت القروح التي في الكفين والقدمين وحرق النار ويمنعـه عن التنفط وكذلك رماده بالقيروطي، يوافق التضميد بثمرتـه مطبوخة بالشراب على استرخاء المفاصل.

يحبس الرعاف ويجلو الحـزاز ويجفـف قـروح الرأس وقروح الأذن وقيحها إذا قطر من مائه وينفع شـرابه مع استرخاء اللثة، وورقه إذا طبخ بالشراب وضمد به سكن الصداع الشديد.

ويسكن الرمد والجحوظ وإذا طـبخ مـع سـويق الشعير أبرأ أورامها ورماده يدخل في أدوية الظفرة، يقـوي القلب ويذهب الخفقان وتمنع ثمرته مـن السـعال بحلاوتـه وينظف بطن صاحبه إن كانت مسهلة بقبضه وتنفع ثمرته من نفث الدم وأيضا ربه في كذلك.

يقوي المعدة خصوصاً ربه وحبـه يمنـع سـيلان الفضول إلى المعدة، وعصارة ثمرته مدرة و يمنـع حرقـة

البول وحرقة المثانة وهو جيد في منع مـرور الحـيض ... وماؤه يحبس الإسهال المراري والسوداوي ومع دهن الحـلّ يعصر البلغم فيسهله.

وطبيخ ثمرته ينفع في سيلان رطوبة الرحم وينفع بتضميده البواسير وينفع مع ورم الخصية وطبيخه ينفع فـي قروح المقعدة والرحم؛ وينفع مع عضلة الـرتيلاء وكـذلك ثمرته إذا شربت بشراب وكذلك من لسع العقرب.

زيت الآس وعصارته يقوي الشعر ويمنع تساقطه ويطيله ويسوده.. ورقه الجاف يمنع البقع تحت الإبطين وبين الفخذين ورماده ينقي الكلف والنمش ويسكن الأورام والبثور والقروح، ومشروبه مقو للقلب ويذهب الخفقان والسعال.

أما (ابن البيطار) فقال: حب الآس حـار مجفـف تجفيفاً قوياً ولحاء أصوله أقل حده وحرافه أشد مرارة وفيـه قبض وهو يفتت الحصى وينفع في أمراض الكبـد ويسـكن المغص وإذا طبخ بالخل نفع مع وجع الأسنان.

وقال (داود الأنطاكي) : الآس ينفع مع الصـداع والنزلات مطلقاً.. ويحبس الإسهال والـدم كيفمـا اسـتعمل

ويحلل الأورام والعرق ويفتت الحصى شراباً ويضعف البواسير ويزيل الهواء بخوراً.

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

لقد أثبتت الدراسات على حيوانات التجارب إن لأوراق الآس تأثيرا مضادا للبكتيريا وضد التهاب الغدد، كما ثبت أن له تأثيرا في دورة النوم حيث يزيد فترة النوم، كما ثبت أنه يخفف من أعراض البرد والأنفلونزا، ويستعمل زيت الآس على نطاق واسع لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي.

بالإضافة إلى استعمال الأوراق لحالات سوء الهضم وعسر البول ونزلات البرد والتهاب المجاري البولية، أما الثمار فتفيد لحالات الإسهال والغازات المعوية، حيث تؤكل خضراء أو جافة، كما يستخدم زيت الآس لتطهير الجروح السطحية ويستخرج من أوراق الآس وزهرة ماء مقطرا يسمى (ماء الملائكة) ويستعمل مطهرا للأنف.

بزر قطونا
PSYLLIUM

- بذر قطونا Psyllium : والمعروف باسم لسان الحمـل والمعروف علمياً باسـم Plantago ovata؛ وبـذور النبات المسحوقة ذات المحتوى المرتفع من الأليـاف هـي المادة الفعالة في مستحضر ميتاميوسيل وغيره من الملينـات التجارية التي تزيد من الكتلة الحجمية للبراز، عدة ملاعـق كبيرة قليلة يومياً مع الكثير من الماء تمدك بالكمية الصـحية من الألياف المانعة لالتهاب الردب، والتهـاب الـردب هـو أكياس صغيرة في بطانة القولون، والقولون هو الجزء الأكبر من الأمعاء الغليظة.

إن الأكياس الصغيرة تتقبب خارج القولون، هـذه الأكياس المليئة بالبراز تسمى الردوب، كما يطلق على الحالة التي يحدث فيها اسم الردب. ويعرف هذا النبات أيضا باسـم حشيشة البراغيث ويوجد ثلاثة أنواع من هذا النبات والجزء المستخدم من النبات البذور وقشور البذور.

تحتوي البذور على مواد هلامية وأهم مركب فـي الهلام هو أرابينوكسايلان ويحتوي أيضا على زيـت ثابـت بنسبة ٢ ٥% ومواد نشوية ويستعمل بـذر قطونـا لعـلاج البواسير حيث أثبتت الدراسات العلمية الأمريكية والألمانيـة والاسكندنافية أن بذور قطونا لها خاصية التليـين ومضـادة للإسهال، ويوجد مستحضر من بـذور قطونـا تبـاع فـي الصيدليات لهذا الغرض.

يقول (ابن سينا) : هو نوعان شتوي وصيفي والشرب من أيهما وزن ملعقتين.

وأجوده المكتنز الممتلئ الذي يرسب في الماء، وهـو بـارد رطب في الثانية.

ويسكّن الصداع ضماداً بالخل وهـو غايـة جـداً ويستعمل مضروباً بالخـلّ علـى الأورام الحـارة والنملـة والحمرة وخصوصاً التي تحت الآذان وعلى البلغمية.

يضمد التواء العصب وتشنجه والنقرس ولأوجـاع المفاصل الحارة بالخل ودهن الورد، وإذا ضمدت به الـرأس نفع مع الصداع الشديد، ويلين الصدر جداً، ولعابه مع دهـن الورد أو مع دهن اللوز نافع للعطش الشديد.

❁❁❁

الكتـــان

LINNSEED

الكتان نبات حولي أو ثنائي الحول أو معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له سـاق نحيلـة وأوراق رمحيـة وأزهار زرقاء، أما بذوره فبنية زيتية.

يسمى الكتان باللغة الفرعونية (فك) ومـا زالـت نقوشه موجودة على جدران آثار الكوم الأحمر وبني حسـن ودهشور، وعثر العلماء على بذور الكتان في مقابر كـاهون وعلى كمية كبيرة من البذور تقدر بحوالي ثمانية أرادب فـي مقبرة شيخ عبد القرنة في حفائر مدينة طيبة، وكان الفراعنة يستعملون ثمار الكتان في صناعة النسيج واسـتخرجوا مـن بذوره الزيت وادخلوه ضمن الوصفات الطبية.

يعـــرف الكتـــان علميـــا باســـم Linum Usitatissimum وهو من الفصـيلة الكتانيـة، والجـزء المستخدم من النبات هو البذور والزيت.

الموطن الأصلي لنبات الكتان

الموطن الأصلي لنبات الكتان المناطق المعتدلة من أوربا وآسيا ويزرع حاليا في جميع أنحاء العالم مـن أجـل أليافه وبذوره وزيته، وقد زرع الكتان من سبعة آلاف عـام على الأقل في الشرق الأوسط ولطالما حظي بتقدير متميـز كعشب طبي.

وقد جمع (بلينوس) تطبيقاتـه الكثيـرة بطـرح السؤال التالي : أي شعبة من شعب الحياة النشطة لا يستخدم فيها الكتان ؟ وأي من منتجات الأرض تحمل إلينا أعاجيـب أكبر من هذه ؟

المحتويات الكيميائية للكتان

تحتوي بذور الكتان على زيت ثابت بنسبة ما بـين ٤٠ ـ ٥٠% ومن أهم مركباته حمض اللينولينيك وحمـض اللينوليتيك وبروتين وصموغ وجلوكوزيدات اللينامارين الذي يكون السيانوجين وجلوكوزيد السيانوفوريك. ويستخرج مـن

البذور ذات الرائحة المميزة زيت يطلق عليه (الزيت الحار) والمعروف بالسيرج.

والكتان عبارة عن نبات عشبي حـولي أو ثنـائي الحول أو معمر يصل ارتفاعه إلى حـوالي متـر والجـزء المستخدم منه البذور وزيت البذور ويعـرف علميـاً باسـم Linum usitatissimum ويحتوي بـذر الكتـان علـى حوالي ٣٠ ـ ٤٠ % زيت ثابت وأهـم مكوناتـه حمـض اللينولينيك وحمض اللينوليتيـك ومـواد هلاميـة وبـروتين وجلوكوزيدات سيانوجينية وكذلك الينامارين.

وطريقة استخدام بذر الكتان لعلاج الحصبة هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق البذور في إناء به حوالي ملء كوب من الماء ثم يوضع على النار حتى درجة الغليان ثـم يرفع من على النار ويغطى ويترك جانباً لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه كوب إلى كوبين في اليوم الواحد.

ماذا قال الطب القديم عن الكتان ؟

استخدم الكتان منذ آلاف السنين، حيث اسـتخدمه الفراعنة في وصفات طبية عديدة، فقد استخدموه في مركبات الروائح العطرية والتدليك لعلاج بعض الأمراض والإصابات وحضروا من مسحوق البذور لبخات، وقد ورد فـي برديـة (إيبرز) لعلاج الجروح والقروح والإكزيما الرطبـة وطـرد الحرقة موضعيا ولعلاج الضعف الجنسي وضد انسكاب الدم والصلع ومسكنا موضعيا لالتهابات الأصابع (الدامس)، بينما ذكر في بردية (هيرست) ضمن وصـفة لعـلاج تشـقق الشرج.

وقد قال (داود الأنطاكي) في الكتان : ـ

بذر الكتان كثير الـدهن يحلـل الأدران ويسـكن الصداع المزمن ويصلح الشعر وبالعسـل يـدر الفضـلات ويسكن المفاصل والنقرس وعرق النسا، منقوع البذور لعلاج نزلات البرد والجهاز التنفسي ويفيد المعدة والتهـاب الكلـى والمثانة، يساعد على إدرار البول ويحضر المنقوع بإضـافة نصف لتر ماء في درجة الغليان إلى ملء ملعقة من مسحوق

البذور ثم يصفى ويمكن إضافة عصير الليمـون أو بعـض السكر؛ وللإمساك يؤخذ زيت بذر الكتان لعـلاج الإمسـاك وخاصة لمرضى البواسير.

ماذا قال عنه الطب الحديث؟

أثبتت الدراسات الحديثـة أن مشـروب مسـحوق البذور ملين ومدر للبول ويفيد كثيرا فـي عـلاج النـزلات الصدرية ويستعمل في عمل الحقن الشرجية المفيـده وفـي تحضير لبخات موضعية لعلاج الأورام والالتهابات والإكزيما والتهابات الغدة النكفية.

ونظرا لأن الكتان غني بالدهون والمواد الهلاميـة فإنه يشكل علاجا جيـدا لكثيـر مـن المشـكلات المعويـة والصدرية لا سيما عندما تؤخذ البذور كاملة داخليـا فإنهـا تلاطف التهيج في القناة الهضمية وتمتص السـوائل وتنـتفخ حيث تشكل كتلة هلامية تعمل كملين كتلي فعـال وتسـتعمل بذور الكتان للإمساك وقرحة المعدة والإثني عشر وحصوات والتهابات الجهاز البولي حيث يشرب مغليا مكونا من ملعقـة كبيرة من مجروش البذور تضاف إلى ملء كوب ماء مغـلٍ وتترك لمدة عشر دقائق ثم تحرك جيداً وتشرب كاملة بمـا

في ذلك مجروش البذور وذلك بمعدل مرة في الصباح ومرة في المساء.

أما علاج القروح وتيفوئيد الأمعـاء والحصـوات المرارية ونوبات المغص فيستعمل زيت بذر الكتان بمعـدل ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

وتستعمل لبخات بذر الكتان الساخنة لقروح الجلـد والتهابات الغدة النكفية بمعدل مـرتين يوميـا. أمـا عـلاج الحروق فيستخدم زيت بذر الكتان كدهان موضـعي علـى الحروق.

وقد صدق الدستور الألماني على اسـتخدام بـذور الكتان كعلاج للإمساك وكذلك لعلاج التهابات الجلد ويستعمل الكتان ضد حساسية القولون وكذلك ضد التهابـات المثانـة بحيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش البذور وتغلى لمدة ثلاث دقائق مع ملء كوب ماء وتبرد وتشرب كاملة مرة واحدة في اليوم، وتستخدم بذرة واحدة بعد ترطيبها وتوضع تحت مقلة العين حيث تقوم على تجميع الشوائب والمواد الغريبـة فـي العين.

لقد أثبتت الدراسات الأخيـرة أن بـذور الكتـان تخفض مصل الكوليسترول.

ـ ـ والكتــان والمعــروف علميــاً باســم Linum usitatissimum يستعمل في عـلاج التهـاب الـردب، التهاب الردب هو أكياس صـغيرة فـي بطانـة القولـون، والقولون هو الجزء الأكبر مـن الأمعـاء الغليظـة، وهـذه الأكياس الصغيرة تتقبب خارج القولون، هذه الأكياس المليئة بالبراز تسمى الردوب، كما يطلق على الحالة التـي يحـدث فيها اسم الردب، حيث أثبتت لجنة الخبراء الألمان التي تقـيم الأدوية العشبية لصالح الحكومة الألمانية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكيـة FDA أن اسـتخدام (١ ـ ـ ٣) ملاعق كبيرة من العشب المسحوق مرتين إلى ثلاث مـرات يومياً مع الكثير من الماء يعالج من التهاب الردب.

وفي الطب الهندي يستخدم بذر الكتان على نطـاق واسع للعلاج حيث يستخدم لعلاج السعال والالتهاب الشـعبي والسيلان.

محاذير استخدام بذر الكتان : ـ

يجب عدم استخدام البذور غير الناضجة لاحتوائها على جلوكوزيدات سيانوجينية سامة. أما البـذور الناضـجة فليس هنـاك محـاذير إذا اسـتخدمت حسـب الجرعـات المنصوص عليها.

ويطبخ بذر الكتان بعد غسله ودقه واسـتعماله كلبخـة مـن الخارج للأمراض التالية: ـ

١ ـ تسكين آلام التهاب المعدة، تسكين ألم أسـفل الـبطن، التهاب الغدة النكفية، التهاب الغـدة اللمفاويـة، الأمـراض الجلدية المتقيحة، الدمامل والقروح الصلبة.

ومن الداخل فإن المواظبة على شربه حتى الشفاء تفيد جيـداً في الأمراض التالية :

التهاب الجلد المخاطي وتسكين آلامه، وآلام السعال الجافة؛ والحد من نوبته، وآلام القرحـة المعـدة والمعويـة، نوبات المغص الناتج عن حصاة في المرارة أو الكليتين, آلام التهاب الجهاز البولي من كليتين أو مثانة أو بروستاتا، قروح الأمعاء الغليظة، قروح التيفوئيد في الأمعاء.

الطريقة : ـ

يؤخذ من مسحوق بذر الكتان مقدار ملعقة كبيـرة مع ربع لتر من الماء ويغلى لمدة ثلاث دقائق ثم يترك لمـدة عشر دقائق، ويحرك كله ويشرب ساخناً مقدار كـوبين فـي اليوم. كما يمكن تحليته بعسل أو سكر.

يقول (ابن سينا) : قوته قريبة من قـوة الحلبـة، حار في الأولى معتدل في الرطوبة واليبوسة وقيل: إن طبيخ الكتان هو طبيخ رطبه وفيه رطوبة فضلية، منضج ويجلـو وينفخ لرطوبته الفضلية حتى مقليه مع قبض في مقليه ظاهر ومعتدل في غير مقليه مخلوط بتليين وهو مسكّن للأوجـاع دون البابونج.

وهو مع النطرون والتين ضماد للكلـف والبثـور اللبنية ويمنع من تشنج الأظفار وتشققها وتقشّـرها إذا خلـط بمثله حرف وعجن بعسل، ويلين الأورام الحـارة ظاهرهـا وباطنها والأورام التي خلف الأذن بمـاء الرمـاد والأورام الصلبة،و ينفع مع التشنج وخصوصاً تشنج الأظفار إذا خلـط بشمع وعسل.

ودخانه ينفع من الزكام وكذلك دخان الكتان نفسه، وينفع مع السعال المصحوب بالبلغم وخصوصـاً المحمـص منه، وهو رديء للمعدة وعسر الهضم قليل الغـذاء، مقليـه يهدئ البطن وغير مقليه معتدل وإدراره ضعيف لكنه يقـوي بالقلي وإذا تنوول مع عسل وفلفل حرك الباه ويحقن الـرحم بطبيخه ويجلس فيه فينتفع بغير لـذع فيـه وأورام وكـذلك الأمعاء وينفع من قروح المثانة والكلى وطبيخ بزر الكتان إذا حقن به مع دهن الورد عظمت منفعته في قروح الأمعاء.

❁❁❁

بلســـــــان

ولـه أسمـاء متداولة : خمــان، ودمــدمون بلســان، وبلسم مكة، وبشام اليمن، وبلسم إسرائيل ، وثمر البلسان أو حب البلسان خشبها أو عودها يسمى المنشم، بشام (أبو شام) يقول (ابن سينا) : ـ

هي شجرة مصرية تنبت في موضع يقال له عــين شمس فقط شبيهة الورق والرائحة بالسذاب لكنها أضرب إلى البياض وقامتها قامة شجر الحضض ودهنه أفضل من حبــه وحبه أقوى من عوده في الوجوه كلها ودهنه يؤخذ بأن يشرط بحديدة، ويجمع ما يرشح بقطنة ولا يجاوز في السنة أرطالا.

قال (ديسقوريدوس): لا تكون هذه الشجرة إلا في فلسطين فقط في غورها وقد تختلــف بالخشــونة والطــول والرقة، واختبار دهنه كقوام اللبن إذا قطر منه على لبن وأما المغشوش فإنه ينقي، وقد يغش على ضروب لأن من النــاس من يخلط به بعض الأدهان مثل دهن حبة الخضراء ودهــن الحناء ودهن شجرة المستكة ودهن السوســن ودهــن البــان ودهن الصنوبر وقد يغش بشمع مذاب في دهن الحناء وقــال

أيضا: الخالص إذا قطر منه على الماء ينحل ثم يصير إلـى قوام اللبن بسرعة، وأما المغشوش فإنه يطفو مثـل الزيـت ويجتمع أو يتفرق فيصير بمنزلة الكواكب وله رائحة ذكيـة وقد يغلط من يظن أن الخالص إذا قطر على الماء يغـوص أولاً في عمقه ثم أنه يطفو عليه وهو غير منحل وأجود دهن البلسان الطري فأما الغليظ العتيق فلا قوة له إلا أدنـى قـوة يسيرة.

عوده حار يابس في الثانية وحبه أسخن منه بيسير ودهنه أسخن منهما وهو في أول الثالثة من الحرارة ولـيس فيه من الإسخان ما يظن.

يفتح السدد وينفع الأحشاء العليلة، وينقي القـروح وخصوصاً مع إيرسا ويخرج قشور العظام، وينفع من عرق النسا شرباً ويشرب طبيخه للتشنّج، وينقـي قـروح الـرأس وينقي الرأس نفسه وينفع من الصرع والدوار،عوده وخشـبه ينفعان مع وجع الجنبين وينفع مع الربـو والغلـيظ و ضـيق النفس ووجع الرئة الباردة وينفع حبه من ذات الرئة البـاردة

والسعال وكذلك دهنه وبالجملة هو نافع للأحشاء التي فـوق المراق.

وينفع من ضعف الهضم وطبيخـه يـذهب سـوء الهضم وينقّي المعدة يقوي الكبد، ويدر وينفع مـع المغـص ويدفع رطوبة الرحم وينشفها بخوراً وينفع من بردها ويخرج الجنين والمشيمة وينفع إذا دخن به جميع أوجـاع الأرحـام وطبيخه يفتح فم الرحم، مع دهن وورد وشمع ينفع من بـرد الرحم وهو نافع من عسر البول، يذهب دهنه النافض.

يقاوم السموم وينفع من نهش الأفاعي ودهنه ينفـع من الشوكران إذا شرب باللبن ومن الهوام خاصة.

البيلسان هو شجرة كبيرة تسقط أوراقها في فصـل الشتاء، مع عروق مقوسة ولحاء رمادي إلى بنـي ومضـلع بعمق ولب الساق والعروق أبيض، الأوراق مركبة متقابلـة وتحتوي كل ورقة خمس أو سبع وريقـات بيضـاوية إلـى رمحية ومسننة الأطراف، الأزهار صغيرة بيضاء اللون إلى مصفرة عطرة وتوجد الأزهار على قمـم الأغصـان فـي مجموعات على شكل مظلة، الثمار عبارة عن عنبات سوداء

كروية صغيرة لامعة محمولة أو مصفوفة على فروع حمراء ويحبها الأطفال كثيراً.

يعرف النبات بعدة أسماء مثل البيلسـان الأسـود والخمـان الكبيـر والخـابور ويعـرف علميـاً باسـم Sambucus nigra.

الجزء المستعمل من النبـات الأوراق والأزهـار والثمار.

الموطن الأصلي للنبات أوربا ويزدهر نمـوه فـي الغابات والأراضي البور، ويوجد حالياً في معظـم البلـدان المعتدلة، وغالباً ما يزرع حيث ينبت من الفسائل.

المحتويـات الكيميائيـة: تحتـوي الأوراق علـى جلوكوزيدات سيا نوجينية أمـا الأزهـار فتحتـوي علـى فلافوثيدات وأهم مركب فيها مركب الروتين وكذلك حمـض الفيثوليك وتربينات ثلاثية وسيترولات وزيت طيار وحمـض العفص، أما الثمـار العنبيـة فتحتـوي علـى فلافونيـدات وانثوسيانينات وفيتامين أ ، ج.

ماذا قال الطب القديم عن البيلسان؟

عرف البيلسان بأنه خزانة الأدوية الطبيعيـة وقـد اعتبرت النبتة على أنها طبية وفي نفس الوقت تجميلية حيث تشتهر بجمالها وقد استخدمت جميع أجزاء الشجرة في وقت من الأوقات وقد كان الفراعنـة يشـربون مغلـي الأزهـار والقشور والأوراق لعلاج حالات الحمى وكذلك على هيئـة كمادات لتسكين الآلام والأوجاع، وعلى شكل قطـرة للعـين ضد الإصابة بالمياه البيضاء ولتحسـين حـالات الإبصـار وزيادة حدته.

وقد قال عنه (أبو بكر الرازي) ينفع من احتباس البول وذلك عن طريق حقن الإحليل بزيت البيلسـان لإدرار البول، وقال (ابن سينا) : البيلسان شجرة مصرية تجلـو الغشاوة دهاناً، أما عوده وحبه فينفعان من الربـو وضـيق التنفس ووجع الرئة، ينفع حبه مع ذات الرئة الباردة، وينفـع الهضم وينقي المعدة ويقوي الكبد ويدر البول وينفع المفصل ويقاوم السموم، وقال (ابن البيطار) :البيلسان نافع للأحشاء

المريضة وعرق النسا والرئة وضيق التنفس وضيق الهضـم وهو ينقي المعدة ويقوي الكبد.

والبيلسان معتدل نـافع مـع سـائر الأمـراض كالصداع والربو والسعال وضعف المعدة والكبد.

ماذا قال عنه الطب الحديث؟

لقد أثبتت الأبحاث إلى أن أزهار البيلسان تخفـض الالتهابات ويستخدم البيلسان ضد الزكام والسـعال وتعتبـر الأزهار مثالية لعلاج الزكام والأنفلونزا، كما أن المغلي لـه تأثير مرخ للجسم ومخفض للحمى كما أن الأزهـار تقـوي البطانات المخاطية للأنف والحلق فتزيد مقاومتهـا للعـدوى البكتيرية، وتوصف الأزهار للنزلة ولعدوى الأذن.

وتستعمل الأوراق والقشور لعلاج السعال وتعفـن الأمعاء والحمى وذلك بأخذ ملء ملعقة من أزهـار النبـات والقشور وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وتركـه لمـدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

كما يستخدم البيلسان لحالات الاستسقاء والروماتزم حيث تستعمل عصارة الأوراق الطازجـة ومغلـي منقـوع الأزهار بمعدل ملء ملعقة من الأزهار مع ملء كوب مـاء مغلي ثلاث مرات في اليوم، أو عصـير الأوراق الطازجـة بمعدل ملء ملعقة من عصير الأوراق ثلاث مرات في اليوم.

كما يستعمل البيلسان لعلاج حالات عسـر البـول حيث تستخدم الأوراق أو القشور كمشـروب مـدر للبـول ومطهر للأمعاء كما يساعد على إفراز العرق.

والبيلسان يستعمل خارجياً لعلاج القروح الجلديـة والتهابات البشرة حيث تستخدم الأزهار المجففة لعمل محاول يستعمل على هيئة غسول، كما تستخدم المـادة الراتنجيـة (الصمغية) المستخرجة من سيقان النبـات كمـادة مطهـرة للجروح، أما زيت البيلسان فيستخدم كدهان للتدليك الموضعي على الأماكن الملتهبة.

أما الثمار فتستخدم علـى هيئـة منقـوع لعـلاج التشوهات ولتخفيف الوزن وبعض الاضـطرابات العصـبية مثل الأرق والصداع النصفي (الشقيقة)، كما يستعمل عصير

الثمار الناضجة لعلاج الروماتزم المـزمن والآلام العصـبية ولتحضير شراب ثمار النبات يؤخذ حـوالي سـبعة عناقيـد وتوضع في سبعة لترات من ماء ثـم يضـاف لهـا ثـلاث ليمونات مقطعة ويترك المزيج لمدة ٢٤سـاعة ثـم يصـفى وبعدها يضاف له كيلوجرام سكر ويحرك المزيج، ثم يتـرك ثانية لمدة ٢٤ساعة أخرى وعندها يصبح الشـراب جـاهز للاستعمال.

وفي منطقة الحجاز وفى الجبال التي تقـع غـرب المدينة المنورة توجد شجرة معروفة اسمها البشـام، وهـى تطلع في شرائع الجبال، ويصل طولها إلى مترين تقريبا.

وهذه الشجرة إذا جرح غصنها فإنه يظهر منة مادة لزجة تنقط ببطء شديد وهى مادة ذات رائحة عطرة ونافـذة وتُجمع بقوارير صغيرة وتُباع عند العطـارين ولهـا فوائـد كثيرة منها : ـ أولا تطهير الجراح و سـرعة التئامهـا ... وكذلك للغرغرينا.

ـ وضع قليل منة في فتحت الأنف يفيد مـن الأوبئـة، وإن حجاج الهند وباكستان يستخدمونه في فترة الحج خوفـا مـن الأوبئة.

ـ يوضع مع الحليب لعلاج الربو، وكذلك يسخن ورق شجرة البشام ويضاف له السكر ويشرب مثل الشاه سواء أخضراً أو جافاً.

ـ بالنسبة للذي يوضع مع الحليب للربو فهـو هـذه المـادة اللازجة التي تسمى البيلسان ممكن ثلاث نقـاط فـي الكـأس الواحد، وهذه المادة تباع في محلات العطارة بالمدينة المنورة ومكة المكرمة.

أما شجر البشام فهو ينتشر في المنـاطق الجبليـة وتظهر بصورة واضحة في أوقات سقوط الأمطار كما أنـه يستخلص منه مادة البلسان الذي يباع عند العطـارين كمـا تستخدم لعلاج بعض الأمراض وتتفرع من هذين النـوعين عدة أنواع منها الغالي والمتوسط وهناك أنواع رديئة ويعـود ذلك إلى نوعية الشجرة التي قطع منها.

البشام نبات يشتهر بمنطقة الحجـاز وينبـت فـي المناطق الجبلية أوراقه مثل أوراق الزعتر إذا فركت باليـد خرجت منها رطوبة غروية ذات رائحة جميلة، يستخرج منه دهن يسمى دهن البلسان أو البيلسان وله فوائده كثيرة :

١ ـ ثمر الشجرة يسمى حب البيلسان يقوي المعدة ويهضم.

٢ ـ دهن البيلسان نافع في الأمراض الباردة دهنا والمـراد بالباردة مثل الروماتيزم الفالج وغيرها.

٣ ـ حبه ينفع من ضيق النفس وذلك بغليه وشربه، وكـذلك يدر البول والحيض.

٤ ـ دهن البيلسان يفتت الحصى شربا مع شراب الشعير أو مع البقدونس.

٥ ـ دهنه مع الحليب مقوي للباه.

٦ ـ أغصانه تغلى وتشرب مثل الشـاي محـلاة هاضـمة ومقوية للمعدة.

٧ ـ قشرة الشجرة الخارجية يؤخذ منها من (١ ـ ٢) جـرام مع ٥ جم من ورق الجوافة ويغلى ويشرب نافع جـدا مـع الربو وضيق النفس.

٨ ـ البيلسان أو البشام من أهم مكونات جـوارش جـالينوس وهو مركب مشهور في الطب اليونـاني ويسـتخدم لتقويـة المعدة والهضم والكبد.

أضراره

لا أعرف له مضاراً إلا إذا أكثر من أكل حبه فإنه يمغـص ومقدار حبه ٣ ـ ٥ جم.

الثـــوم

المحتويات الكيميائية للثوم : -



يحتوي الثوم على مركب يعـرف باسـم اللينـز (Allins) وهو عبارة عـن الكايـل سيسـتين سلفوكسـايد (Alkylcystine Sulfoxides) وعند قطـع أو هـرس فصوص الثوم يتحول هذا المركب إلى مركـب آخـر هـو اليسيسن (Allicine) الذي يعرف باسـم داي اللايـل داي سلفايد مونو إس اوكسايد (oxide ـ ـs ـ ـ mono ـ ـ diallul ـ disylphide) والثوم إذا جف (يـبس) ثـم أُعيد ترطيبه في الماء فإنه يحتوي على زيت يتكـون مـن

المركبات المعروفة باسـم Vinul dithiins. Ajoens. Oligosulfides كما يحتوي الثوم علـى مـواد عديـدة التســكر (Polysaccharides) ومــواد صــابونية (Sapnins)، كما يحتوي على بـروتين ودهـن وأمـلاح معدنية وفيتامينات متعددة مثل فيتامين (أ)، و (ب)، و(ج)، و(هـ).

الفوائد الطبية الحديثة

لقد أثبت العالم (لويس باستير) الكيميائي الفرنسي العظيم في القرن التاسع عشر احتواء الثوم على خصـائص مطهرة وقد استفادت الجيوش البريطانية والألمانية والروسية من هذه الخصائص خلال الحربين العالميتين الأولى والثانية، ومنذ ذلك الوقت أكدت العديد من الدراسات أن الثوم فعـال ضد البكتريا والفطريات والفيروسات والطفيليات.

لقد بدأ العلماء في السنوات الأخيرة بدراسة الثـوم بشكل مكثف حيث نشرت ٥٠٠مقالة في المجـلات العلميـة والطبية حول الآثار الوقائية للثوم منذ أواسط الثمانينات وقـد ركزت هذه البحوث على تأثير الثوم على الكوليسترول فـي

الدم وضغطه وكذلك صفائح الدم التـي تشـكل المتخثـرات الدموية وبالتالي تخفض من خطر الإصابة بالنوبات القلبيـة والسكتات الدماغية.

كما تُشير الأبحاث الجارية حاليـاً إلـى أن الثـوم يحتوي على خصائص مضادة للسرطان حيث اتضح أن الثوم يقلل خطر الإصابة بسرطان القولون، وقد أثبتـت الدراسـة على حيوانات التجارب أن الثوم يساعد على تقليص الخلايـا السرطانية لسرطان الثدي والجلد والرئتين بالإضافة إلى أنـه يقي من سرطان القولون والمريء.

كما ثبت من خلال الدراسات التي تمت في ألمانيا واليابان والولايات المتحدة الأمريكية على أن الثـوم مضـاد حيوي، وقد أعلن الطبيب الأستاذ (هانزرديتر) الألماني أنـه تأكد له أن الثوم ينقي الدم من الكوليسترول والمواد الدهنيـة وأنه يقتل الجراثيم التي تسبب السل والدفتريا، وفـي بعـض الحالات كان أشد فعالية من البنسلين والستربتومايسن وبعض المضادات الحيوية الأخرى.

وجاء في نتيجة أبحاث أجراهـا بعـض العلمـاء الروس أن الأبخرة المتصاعدة من الثوم المقشر أو المقطـع تكفي لقتل كثير من الجراثيم دون حاجة إلى أن يلمسها الثوم، وشاهدوا أن جراثيم الدوسنتاريا والدفتريا والسل تموت بعـد تعريضها لبخار الثوم أو البصل لمدة خمس دقائق، كمـا أن مضغ الثوم مدة ثلاث دقائق يقتل جراثيم الدفتريا المتجمعـة في اللوزتين.

وقد تمت دراسة علمية على الثوم والبصل بكليـة الصيدلة ـ جامعة الملك سعود ـ على الجراثيم التي تعـيش في فم الإنسان وتسبب التسوس وقد أفادت الدراسة أن الثـوم قضى على جميع أنواع الجراثيم في الفم بينما قضى البصـل على ثلثي الجراثيم وقد نُشر هذا البحث في مجلة الفايتوثربيا الألمانية.

كما يعتبر الثوم مـن المضـادات الحيويـة التـي تستطيع قتل الميكروبات المعدية وفي نفس الوقت يعمل على حماية الجسم من السموم التي تحدثها العدوى.

والثوم يستخدم كمطهر للأمعاء ويوقـف الإسـهال الميكروبي، فقد ثبت حديثاً أن زيت الثوم وعصارته لها تأثير قاتل على كثير من الجراثيم التي تصيب الأمعـاء وتسـبب الإسهال وهو في هذا المجال أقوى تأثيراً مـن كثيـر مـن المضادات الحيوية، كما أمكن استخدام الثوم شرجياً لإيقـاف الدوسنتاريا وإزالة عفونة الأمعاء، كما أن الثوم ملـين جيـد للأمعاء، كما يستخدم الثوم لعلاج مرض التيفـود وتطهيـر الأمعاء من الديدان حيث استحضر مـن الثـوم دواء تحـت مسمى (أنيرول) على هيئة كبسولات.

ويستخدم الثوم لعلاج الكحة والربو والسعال الديكي حيث يؤخذ شراب منه مكون من عصـير الثـوم ملعقـة + ملعقتين من العسل الأسود أو إضافة العسـل علـى ثلاثـة فصوص من الثوم وتؤخذ مرة واحدة على الماء، أما في حالة السعال الديكي فيمكن إعطاء الطفل من (١٠ ـ ١٢) نقطـة من عصير الثوم مع عصير البرتقال كـل أربـع سـاعات، ويستخدم الثوم كمادة مطهرة للجروح ولكثير من الأمـراض الجلدية فقد ثبت استخدامه لعلاج الثعلبة وكذلك البهـاق مـن

النوع الأبيض نظراً لما للثوم من خاصـية قتـل الجـراثيم، وكذلك العدوى الفطرية.

وقد قامت دراسة إكلينيكية على ٤٢ مريضاً يعانون من ارتفاع كوليسترول الدم وضغطه والسكر وقد أعطي كل واحد منهم جرعات من مسحوق الثوم بمقـدار ٩٠٠ ملجـم يومياً ولمدة اثني عشر أسبوعاً فانخفض معدل الكوليسـترول وكذلك ضغط الدم والسكري بشكل كبير وعلـى أثـر ذلـك صنعت عدة مستحضرات من الثوم بوساطة شركات كبيـرة، لقد صدق الدستور الألماني على أن الثوم علاج ضد ارتفاع الكوليسترول وضد ضغط الدم المرتفع وكذلك ضد تصـلب الشرايين.

اتضح من التجارب التي أجريت علـى حيوانـات التجارب أن الثوم يمنع حدوث جميع أنواع السرطانات مثـل سرطان الكبد، القولون، الثدي والبروستاتا.

ويوجد الكثير من المعلومات المنشورة عن علاقـة الثوم بمرض السرطان وقد وجد أن مـادة تسـمى دايليـل دايسلفيد (Diallyl Disulphide) والتي تتكون عند تقطيع

أو طحن الثوم عندما يتم حقنها في الخلايا السرطانية فإن هذه الأورام يصغر حجمها إلى النصف.

وأيضاً توجد مادة أخرى من مكونات الثوم تمنـع حدوث سرطان الثدي عن طريق منع الخلايا السرطانية مـن اتحادها بخلايا الثدي وذلك بسبب أن الثوم يقوي مناعة الجسم والتي تعتبر عاملاً مهماً في القضاء على السـرطان ولهـذا يعتبر مادة علاجية ووقائية ضد مرض السرطان.

هناك العديد من الدراسات التي تم نشـرها حـول العالم تؤكد بأن الثوم في جميـع أشـكاله بإمكانـه خفـض الكوليسترول في خلال أربعة أسابيع، وقد أجرينا دراسة في ألمانيا على مجموعة من الناس تم إعطاء نصفهم حبوب ثوم والنصف الآخر دواء وهمياً وبعد ١٢ أسبوعاً وجد أن مستوى الكوليسترول انخفض بمعدل ١٢% والتراجلسيريد ١٧% عند الأشخاص الذين تناولوا حبوب الثوم مقارنة بالآخرين الـذين لم يتناولوا الثوم.

يعتبر الثوم قاتلاً للفيروسات المسببة للبرد والرشح وتناول الثوم عند الشعور ببداية الآلام بالحلق يمنع حـدوث

التهابات الحلق ونزلات البرد، ويعتقد أن الثـوم يزيـد مـن مناعة الجسم ضد الخلايا المرضية.

كما أن الأبحاث الحديثة أثبتت أن تناول الثوم خلال الحمل يمنع حدوث تسمم الحمل وأيضا يسـاعد علـى نمـو الجنين في الحالات المرتبطة بتأخر نمو الجنين أثناء مراحل الحمل.

واتضح أنه حتى الرضع يفضلون الثوم حيث ظهر بالتجربة أن الأم المرضعة التي تتناول الثوم فإن هذا يعمـل على أن يبقى الطفل مدة أطول علـى صـدر الأم وبالتـالي يتناول كمية أكبر من الحليب.

لقــد ثبــت أن مــادة الألســين والأجــوين (allicin,ajoene) الموجودة في الثوم تعمل على خفض ضغط الدم المرتفع وتمنع حدوث تصلب الشرايين؛ ولقد وجد أن بعض المواد الموجودة بالثوم تعتبـر كمضـاد لـبعض الفطريـات وتمنـع نموهـا كالكنديـدا، والأسـبرجولاس (Aspergillus niger)(candida alb : caus).

لذا فإن الدراسات الطبية تؤكد بأن الأشخاص الذين يتناولون الثوم بصفة منظمة ينخفض لديهم الإصابة بسرطان المعدة ودهون الدم كما يقل لديهم مخاطر الإصابة بـأمراض القلب.

ولكن من المهم عدم استهلاك الثوم طازجاً لأن ذلك يؤدي إلى إيذاء الجهاز الهضمي ويعتبر الثـوم المطهـي أو المحضر في زيوت الطعام من أفضل الطرق للحصول على فوائده.

وترجع فائدة الثوم إلى وجود مـادة (ajoenes albici dithiins) ... والتي من فوائدها ما يلي : -

1. تأثيرها على الصفائح الدموية.
2. تأثيرها المضاد على الأورام.
3. تأثيرها على الفطريات.
4. تأثيرها على القلب وتقليل حدوث أمراض القلب.

طريقة حفظ الثوم : -

يجب حفظ الثوم في مكان بارد وجاف وذي تهوية جيدة ولا ينصح بحفظه في الثلاجة كي لا يفقد فوائده؛ كما تم التعرف على بعض الفوائد الصحية للثوم منذ عدة قرون، كما تؤكد الأبحاث الحديثة التوصل إلى نتائج إيجابية عن فوائـد الثوم الصحية حيث وجد أنه يدعم وظائف الجسم الطبيعيـة ونظام المناعة، كذلك يعطي المساعدة الحيوية للمحافظة على الصحة خاصة في السن المتقدمة.

ويعتبر الثوم مضاداً لتأثير المواد المحدثة للسرطان (المسرطنة)، كما يساعد في منع العديد من أمراض القلـب وينظم ضربات القلب ويخفض نسبة الكوليسترول فـي الـدم ويخفض ضغط الدم المرتفع ويزيـد سـيولة الـدم ويقلـل احتمالات حدوث الجلطة الدموية وينشـط الـدورة الدمويـة ويمنع برودة الأطراف ويخفـف مـن الآلام الروماتزميـة ويطهر الأمعاء ويفيد في علاج حالات الإمسـاك والانتفـاخ وكذلك الوقاية من أعراض البرد والرشح والسعال.

يمثل السرطان مجموعة من الأمراض، بعضها قد تظهر أعراضه بعد سنوات عديدة، وبعضها الآخر بعد بضعة أشهر أو سنوات، كما يمكن علاج أو التحكم في بعض أنواع السرطان، وقد يصعب العلاج في بعضه الآخر، ومع ذلـك تتشابه جميع أنواع السرطان في أنها تنشأ من خلايا سـليمة تفقد السيطرة على النمو والتكـاثر، وتتحـول إلـى خلايـا سرطانية.

هذا وقد أظهرت عدة دراسات وجود علاقة عكسية بين المتناول من الثوم والوفاة مـن السـرطان وخصوصـاً سرطان المعدة والقولون.

وقد ركزت هذه الدراسات علـى المقارنـة بـين المتناول من الثوم وعدد حالات الوفاة من السـرطان، ففـي دراستين منفصلتين في الصين بإحدى المحافظات التي تعاني من ارتفاع ملحوظ في نسبة الوفاة من سرطان المعدة وجـد انخفاض معدل الإصابة بسرطان المعدة إلى عشرة أضـعاف في الذين يتناولون الثوم بصورة اعتياديـة عـن الـذين لا

يتناولونه، وفي دراسة أخرى بالولايات المتحـدة الأمريكيـة وجد أن زيادة تناول الثوم تقلل من خطورة سرطان القولون.

وهذه الدراسات الإحصـائية أدت إلـى دراسـات معملية على حيوانات التجارب حيث يظهر تناول الجرعـات العالية من مركبات الثوم انخفاضـاً ملحوظـاً فـي حـدوث سرطان الثدي والقولون والمريء وسرطانات أخرى نتيجـة تعرض حيوانات التجارب لمواد كيميائية مسرطنة.

الثوم معروف منذ زمن بعيد بقدرته على السيطرة على نمو الميكروبات فخلاصة الثوم لها مضاد لنشاط البكتريا والفطريات، وقد استعمل الثوم قديماً قبل اكتشاف المضادات الحيوية في علاج التهابات الشعب والقصبة الهوائية، وكـان يستعمل عصير الثوم المخفف في تطهير وتنظيف الجـروح، وقد يستعمل الآن كمطهر للأمعاء حيث أن تناوله يحـد مـن نشاط البكتريا في حالات الإسهال والانتفاخ؛ وقـد أظهـرت بعض الدراسـات أن تنـاول الثـوم يخفـض مـن نسـبة الكوليسـترول مـنخفض الكثافـة (الكوليسـترول السـيئ) والكوليسترول الكلي في الدم، والمعروف أن معظم أمـراض

القلب والأوعية الدموية تشمل تصلب الشريان، حيث يفقد الشريان مرونته الطبيعية نتيجة تجمع الكوليسترول والدهون على الجدار الداخلي للشريان، وعندما تتزايد الكميات المتراكمة من هذه المواد على الجدار الداخلي للشريان فإنها تؤدي إلى حرمان جزئي من تدفق الدم، مما يؤدي إلى حرمان العضو أو الجزء الذي يغذيه هذا الشريان من الحصول على كفايته من الدم اللازم لنقل المواد الغذائية والأكسجين.

وقد تم استخلاص مادة من الثوم يطلق عليها أجون Ajoene لها تأثير مضاد لتجلط الصفائح الدموية، مما قد يقي من حدوث جلطات بالدم، فقد ينتج عن ضيق مجرى الشرايين انسدادا بأحد الشرايين نتيجة انحسار جلطة دموية، مما يؤدي إلى حرمان كلي من تدفق الدم من المنطقة المصابة، إلى العضو الذي يغذيه.

يعتبر الثوم من الأطعمة الغنية بالسلينيوم والمعروف أن السلينيوم له تأثير مضاد للأكسدة وفي هذا يساهم في بعض التفاعلات الحيوية التي تحمي الخلايا من

بعض الأمراض، كما يساعد السلينيوم في نمو الخلايا، ومـع أن تناول الثوم قد يقي من بعض أمراض القلـب والأوعيـة الدموية والسرطان، لكن لا يمكـن اسـتعماله كعـلاج فـي الحالات المرضية دون استشارة الطبيـب حيـث أن هـذه الحالات المرضية تحتاج لمراجعة الطبيب المختص لتشخيص المرض التشخيص الدقيق وتحديد العلاج المقنن قبل تفشـي المرض.

معجون الثوم : ـ

هذا المعجون نافع لجميع أنواع البـرودة، والعلـل الباردة، يزيد في الباءه، ويسخن الكليتين، ينفع فـي تقطيـر البول، ويذهب الحكة، يصفى اللون، يقوي العقل، يزيد فـي صفاء العين، ينقي البلغم، يذهب السـعال القـديم، ويـذهب بالنسيان، ويزيد في الحفظ وذكاء العقل.

طريقة التحضير : ـ

خذ الثوم وقشره وصب عليه حليب البقـر حتـى يغمر ثم ضعه على نار لينة حتى يصير مثل العسل الجامد، ثم يحرك تحريكاً جيداً وينزل من على النار ثم يؤخذ ثـلاث

أجزاء من زنجبيل يابس وجزء ونصف زعفران وسنبل ودار فلفل ودار صيني وقرنفل وبسباس. يسحق الجميـع ويرمـى على العسل حتى يخلط، ثم يطرح علـى الثـوم المطبـوخ، ويحرك تحريكاً جيداً؛ وتُستعمل هذه الوصفة لعـلاج إحـدى الأمراض والعلل المذكورة، كما ويؤكل على الريـق وعنـد النوم حبة ثوم كبيرة، فإن ذلك جيد ونافع لما ذُكر؛ ويمكـن التخلص من رائحة الثوم المنفرة بتناول ملعقة عسل نحل، أو مضغ حبات من الـبن أو الكمـون أو الينسـون أو عيـدان البقدونس.

كما ويجب عدم الإكثار من تناول الثـوم، حيـث يؤدي الإفراط في تناوله إلى ارتفاع أو انخفاض ضغط الـدم عن معدله الطبيعي (١٢٠ / ٨٠ مم زئبق)؛ وتـؤثر رائحـة الثوم على الأم المرضعة، وتظهر رائحة الثوم في الحليب فلا يقبل عليه الطفل الرضيع والجرعة الزائدة من الثوم تضـر بالحوامل، وتؤدي إلى تهيج المعـدة والجهـاز الهضـمي، ويفضل لمن يعانون مـن مشـاكل بالجهـاز الهضـمي أن يستخدموا الثـوم المطبـوخ أو الثـوم المستحضـر طبيـا

(الكبسولات) حيث يحتوي على خلاصة الثـوم بعـد إزالـة المواد المهيجة عنها.

ويذكر الدكتور (حسـن) أن أقـوى الدراسـات التحليلية وأدقها هي تلك التي أجراها الباحثون فـي جامعـة إكستر بالمملكة المتحدة والمنشورة في عام ٢٠٠٠م في مجلة (حول الطب الباطني) إذ أشار الدكتور (بتلر) والدكتورة (استيفنس) أنهم تناولوا مجمل البحوث حول دور الثوم فـي خفض الكولسترول، ووجدوها تسعا وثلاثـين دراسـة، لـم تستوف ست وعشرون دراسة منها الشروط اللازمة لتصنيفها كدراسات معتبرة النتائج.

ونشر الدكتور(أكرمان) من جامعة تكساس بحثه الإحصائي التحليلي في مجلة (سجلات الطب الباطني) عـام ٢٠٠١م وضمت خمسة وأربعين بحثاً، أكد فيها أن اسـتعمال الثوم لمدة شهر أو ثلاثة أشهر يخفض نسـبة الكولسـترول بمقـــــــــــــــــــــــــدار ٤%.

أما إذا طالت مدة تناوله لستة أشهر أو أكثر فإنه يفقد تـأثيره على خفض الكولسترول، وأضاف أنه لا فائـدة للثـوم فـي

خفض السكر ولا فائدة تذكر للثوم في خفض ضغط الدم وذلك بعد تحليل هذه الدراسات المتوفرة.

وبالنظر إلى أمر آخر ألا وهو عدد الأشخاص الذين شملتهم هذه الدراسات حول الثوم والكولسترول نجد أنه لا يتجاوز بضعة آلاف وبمقارنة هذا العدد مع عدد الأشخاص الذين شملتهم دراسة أحد الأدوية الخافضة للكولسترول كالليبتور والتي وصلت إلى اليوم أربعمائة دراسة إحصائية حول استعماله فقط نجد أن العدد يصل إلى ثمانين ألف شخص، مما يفرض نوعاً من التأني في النصيحة في استعمال الثوم ابتداء من أنه خافض للكولسترول ناهيك عن استبدال الثوم بهذه الأدوية المدروسة.

كما ونلاحظ أنه في بداية التسعينيات كان يقال : إن الثوم يخفض نسبة الكولسترول بمقدار ٩%، ثم في عام ٢٠٠٠م بمقدار ٦%، وفي عام ٢٠٠١م بمقدار ٤%، مما يعكس مزيداً من الدقة في نتائج البحوث التي أجريت حديثاً، بعيداً عن الإثارة الإعلامية حول فوائد التداوي بالنباتات

والأعشاب والتي تدغدغ مشاعر البعض حـول فائـدة هـذا النبات أو ذاك العشب أو تلك الثمرة على غير أساس.

تقارير الهيئات الطبية العالمية

تقول إرشادات رابطة القلب الأمريكيـة والكليـة الأمريكية لأطباء القلب في نشرتها عام ١٩٩٩م: أن الأدلـة الحالية لا تشير إلى فائدة طبية للثوم كخافض للكولسترول أو خافض لضغط الدم. وأكدت كلامها هذا حديثاً في نشرتها عام ٢٠٠٣م بأن الثوم لا يزال مـن المـواد التـي لا ينصـح باستعمالها في معالجة ارتفاع الكولسترول أو ارتفاع ضـغط الدم.

ويشير التقرير النهائي للهيئـة الاستشـارية فـي البرنامج القومي الأمريكي للكولسـترول فـي نشـرة عـام ٢٠٠٢م (التقرير الثالث) إن الهيئة لا تنصـح باسـتعمال نباتات كالثوم في علاج مسببات أمراض شرايين القلب مثـل ارتفاع الكولسترول وارتفاع ضغط الدم نظراً لأن الدراسات الداعمة للنصح به غير متوفرة.

اعتبارات هامة

مما سبق تتضح عدة أمور للقـارئ الكـريم، بـالرغم مـن الاختصار في العرض : ـ

١ ـ الدراسات الحديثة تشير إلى نسب أقل بكثير مما أشارت إليه الدراسات القديمة حـول قـدرة الثـوم علـى خفـض الكولسترول.

٢ ـ إن الدراسات المعتبرة حول الثوم شملت عدداً قليلاً من الناس مقارنة بالدراسات حول أدوية أخرى.

٣ ـ إن أقصى فائدة مذكورة للثوم في الدراسات التـي لـو سلمنا جدلاً دقتها هي خفض نسبة الكولسترول بنسبة هي أقل بكثير من أبسط وسائل العلاج ألا وهي الريجيم الغذائي.

٤ ـ الدراسات الإحصائية التحليلية تشير إلى تناقص تـأثير الثوم على نسبة خفض الكولسترول كلما زادت مدة استعماله.

وبعد فإن النصيحة الطبية المقدمة للمريض يجب أن يكون أساسها المعلومة العلمية الصحيحة، والموثقة بالتجارب والدراسات الطبية، والتي تتبناها الهيئات الطبية

العالمية كإرشادات علاجية، لذا يجب التأني في النصح باستعمال الثوم من قبل الأطباء والصيادلة وأخصائي التغذية وبالدرجة الأولى من قبل المعالجين بالأعشاب والنباتات، وربما تأتي دراسات أخرى مع الأيام تثبت فاعلية الثوم أو غيره من النباتات أو الأعشاب لكن واقع حال البحث العلمي اليوم لا ينصح باستعمال الثوم في علاج مسببات أمراض شرايين القلب.

حب الرشاد
(الثفاء)

عن قيس بن رافع القيسي أن رسول الله ـ صـلى الله عليه وسلم ـ قال: ماذا في الأمرين من الشـفاء: الثفـاء والصبر (أخرجه أبو داود في مراسـليه والبيهقـي، ونقلـه عنهما السييوطي رمز له بالضعف).

عن عبد الله بن عباس أن النبي صـلى الله عليـه وسلم قال: " ماذا في الأمرين من الشفاء: الثفـاء والصـبر " [فـي الجـامع الأصول: أخرجه رزيـن، وأثبتـه الحافظ الذهبي من إخراج الترمذي].



وعـن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ـ صلى الله عليه وسلم ـ قال: عليكم بالثفاء فإن الله جعـل

فيه شفاء من كل داء (رواه ابن السني وأبو نعيم في الطـب، وعنهما السيوطي، وسكت عنه مما يرمز عادة للحسن).

قال الكحال بن طرخـان: الحـرف وهـو الثُفّـاء وتُسميه العامة حب الرشاد وهو يسخن ويلين البطن ويخرج الدود؛ ويحرك شهوة الجماع، وإذا طبخ مع الأحساء (جمـع حساء) أخرج الفضول من الصدر، ويمسك تساقط الشـعر، وإذا تضمد به مع الماء والملح أنضج الدمامل، وينفـع مـع الربو وعسر التنفس وينقي الرئة ويدر الطمث، وإن شـرب منه بعد سحقه مقدار خمسة ملاعق بالمـاء الحـار أسـهل الطبيعة وحلل الرياح ونفع مع وجع القـولنج البـارد، وإذا سحق وشرب نفع مع البرص وإن دهن على البهق الأبـيض نفع معهما ونفع مع الصداع الكائن من البرد والبلغم.

وقد نقل ابن القيم ما ذكره (الكحال) دون أن يشير إليه وزاد عن (جالينوس) : ـ

ـ قوته مثل قوة بذر الخردل لذلك قد يسخن به أوجاع الورك المعروفة بالنسا وأوجاع الرأس.

والثُفّاء Cresson أو Lepidium Sativum

نبـات عشـبي حـولي قـائم مـن الفصـيلة الصـليبية Cruciferae موطنه منطقة الشرق الأوسـط والحجـاز ونجد، وأزهاره بيضاء متعددة، ومن أسماء الثفّاء (الرشـاد) في سورية و(البقدونس الحاد)، ويؤكل من غير طبخ حيـث تضاف أوراقه الغضة إلى السلطات والحساء ومـع اللحـوم والسمك كمادة مشهية، مسهلة للهضم.

ويجب ألا يضاف إليه الملح للاستفادة من خواصه الطبيعية، وتفيد مادة اليخضور الموجـودة فيـه امتصـاص الروائح من الجسم، كما أن أوراقـه مـدرة للحليـب عنـد المرضعات.

وهو أكثر النباتات غنى بمادة اليود وهذا ما يجعله سهل الهضم كما يحتوي على الحديد والكبريـت والكلسـيوم والفوسفور والمنجنيز والزرنيخ، وهو غني بالفيتامين (ج) و (C) وفيه نسبة قليلة من الفيتامين (أ) و(ب) و(PP) والكاروتين، وتدل دراسات حديثة على احتوائه عنصراً مـن المضادات الحيوية المبيدة للجراثيم.

و يرى الدكتور جان (فالينـه) أن الثفّـاء مقـو ومرمم ومشه، مفيد لمعالجة فقر الدم، وضد داء الحفر، مدر للبول، مقشع ومهدئ، خافض للضـغط، ومنشـط لحيويـة بصيلات الشعر حيث تطبق عصارته على فروة الرأس لمنع تساقط الشعر، ولمعالجة التقرحات الجلدية.

تؤخذ عصارة الأوراق بمقـدار (٦٠ ـ ـ ١٥٠) جرام مع الماء أو الحساء لطرد الـدود ومكافحـة التسـمم وينصح بتناوله المصـابون بالتعـب والإعيـاء وللحوامـل والمرضعات، والمصابون بتحسس فـي الطـرق التنفسـية والجلدية كما في الإكزيما، وهو نافع للبواسير النازفة، أمـا البذور فيستعمل مغليها أو منقوعها أو مسـحوقها لمعالجـة الشحار والإسهال والأمراض الجلديـة وتضـخم الطحـال، ويصنع كمادة من المسحوق كمسكن لمعالجـة آلام الـبطن والآلام الرئوية وغيرها، كما يفيد تناوله داخلاً كطارد ومقـو جنسي ومطمث للنساء.

كما ثبت علميا أنه يحتوي على عناصر هامة مـن الحديد والفسفور والمنجنيز واليود و لكالسيوم بدرجة عالية،

و فيتامينات (أ)، و(ب)، و(ج)، و (ب٢)، و (هـ ـ).

فوائده في الطب القديم و الحديث

التقوية العامة، فاتح للشهية، مدر للبـول، طـارد للرياح، مهدئ و مخفض لضغط الدم، للتقويـة الجنسـية و عسر النفس، للربو و جلاء الصدر من البلغم و النيكـوتين، فعال في تفتيت الحصى و الرمـال و مكـافح للسـرطان و الروماتزم و السكر و السل، يفيد في أمراض الجلد، لتنقيـه البول و طارد للسموم، ضد النزلات الصدرية و الصداع.

طريقة الاستعمال : ـ

كأس من مغلي الرشاد صباحاً ومسـاء ويضـاف عليه العسل.

وحب الرشاد مهم لحيوية الجسم بصفة عامة وقـد تستخدم جرعات منه لتنشيط الناحية الجنسية، فهـو يحتـوي على فيتامين تكوفرول وهو مشابه لفيتامين «هـ» (E) وهذا الفيتامين يقوم بدور حيوي لنشاط الجسم.

وحب الرشاد به عنصر «سكوالين» وهو مفيـد إذ يستخدم كقاتل للبكتيريا ويستخدم أيضاً كمضاد للأورام، وهو مقوٍ لمناعة الجسم أو منبه لمناعة الجسم، لذا فالرشاد عموماً يؤخذ بجرعات متوسطة ولفترة محددة، فالمناسب هو ملعقـة صغيرة في اليوم ولمدة (٣٠) يوماً. أما كثرة استخدامه فأنا أحذر منها سواء بزيادة حجم الجرعة عن ملعقة صغيرة من مطحون حب الرشاد أو زيادة المدة، ويفضل أن يؤخـذ دون أية إضافات إليه أو يؤخذ فقط مع عسل النحل أو الحليب.

ونناصح بعدم تناوله أثناء فترة الحمل، وإنما يؤخذ بعد الولادة مباشرة وبكميات لا تزيد على الجرعة المثاليـة، وهي ملعقة صغيرة كما قلت ولأيام لا تزيـد علـى شـهر، وخطورة زيادة الجرعة تتمثل في أن حب الرشـاد يحتـوي على مركب «البنزايل أيزو تايوسيانيد» وهذا المركب يعمـل على تثبيط الأورام السرطانية في الحيوانات عمومـاً ومنهـا الإنسان، فهو مادة مثبطة للبكتيريا والفطريات، ولكن إذا أخذ بكميات زائدة فإنه يسبب أمراض الغدة الدرقية، ولذلك فـإن هذا المرض يكثر عند النساء عنه عند الرجال، لأن النسـاء

يستخدمن حب الرشاد أكثر من الرجـال وربمـا بجرعـات زائدة.

يقول (ابن سينا) : قال (ديسقوريدوس) : أجـود ما رأينا من شجرة الحرف ما يكون بأرض بابل وقوته شبيهة بقوة الخردل وبذر الفجل وقيل الخـردل وبـذر الجرجيـر مجتمعين وورقه ينقص في أفعاله عنه لرطوبته فـإذا يـبس قارب مشاكلته وكاد يلحقه.

وهو حار يابس إلى الثالثة، مسخن محلل منضـج مع تليين ينشف قيح الجرب، جيد للورم البلغمي ومع المـاء الملح ضماداً للدمامل، ونافع للجرب المتقرح مع العسل.

وينفع مع عرق النسا شرباً وضماداً بالخل وسويق الشعير وقد يحتقن به لعرق النسا فينفع وخصوصاً إذا أسهل شيئاً يخالطه دم وهو نافع مع استرخاء جميع الأعصاب.

وينقي الرئة وينفع من الربو ويقع في أدوية الربـو وفي الإحساء المتخذة للربو لما فيه من التقطيع والتاطيـف، ويسخن المعدة والكبد وينفع مع غلاظ الطحال وخصوصـاً إذا ضمد به مع العسل وهو رديء للمعدة ويشبه أن يكون لشـدة

لذعه وهو مشه للطعام ويكتفى منه بملعقة صغيرة، وإذا زاد المقدار عن ذلك فإنه يسبب القيء والإسهال.

كما أنه يزيد في الباءه ويسهل الدود ويدر الطمـث ويسقط الجنين، والمقلو منه يحبس وخصوصاً إذا لم يسـحق فتبطل لزوجته بالسحق. وينفع من القولنج وإن شـرب منـه أربعة ملاعق مسحوقة أو خمسة بماء حار أسـهل الطبيعـة وحلل الرياح من الأمعاء.

جينسينج

اكتشــف العلمــاء أن نبــات روح الأرض، أو جينسينج، يمكن أن يستخدم كعلاج لمـرض السـكر ووجـد العلماء أن هذا النوع من الأعشاب إذا ما أخذ قبل الطعام فإنه يقلل من نسبة السكر في الدم وقال كبير الباحثين الـدكتور (فلاديمير فوكسان) : ـ

ـ إن نتائج هذا البحث قد يكون لها آثار كبيرة على عـلاج داء السكر والوقاية منه.

وقال : ـ إن السيطرة على مستوى السـكر بعـد وجبـات الطعام هو استراتيجية معترف بها للتحكم بمرض السـكري، وقد تكون مفيدة حتى عند أولئك الـذين لـم تظهـر علـيهم أعراض المرض، فقد تناول المشاركون في الدراسـة مـن المصابين وغير المصابين بالسكر ثلاثة جرامات من أعشاب الجينسينج التي تزرع في (أونتاريو) بكندا قبل تناول وجبـة الطعام الاختبارية بأربعين دقيقة أو أثناء الأكـل، وقـد تـم تقليص نسبة السكر في الدم عند المصابين وغير المصـابين بمرض بالسكر بعشرين في المائة، لكن غير المصـابين لـم

يستجيبوا إلا عندما تناولوا الأعشاب قبل الطعـام بـأربعين دقيقة، ورغم أن النتائج تبدو مشجعة إلا أن مسـاعد رئـيس الأبحاث في شعبة علوم التغذية في جامعة (تورنتو) يقـول : ـ

ـ إنه ليس من الحكمة أن يبدأ الناس باستخدام هذه الأعشاب بهدف السيطرة على نسبة السكر في الدم قبل إجراء المزيـد من البحوث.

الآثار الطويلة الأمد : ـ

وقال إن هذه الدراسة أولية وقصـيرة الأمـد ولا تشير إلا إلى الحاجة إلى المزيد من الأبحاث، فلا أحد يعلـم التأثيرات طويلة الأمد لاستهلاك الجينسينج وبسـبب نقـص المعايير الموحدة فيما يخص الأعشاب فليس معروفا إذا كانت هذه النتائج تنطبق على كل منتجات الجينسينج، كذلك لا أحد يعرف الفرق في تأثيرات الأنواع المختلفة من الأعشاب مثل الجينسينج الياباني أو الصيني.

ويعتبر الجينسينج أكثر الأعشاب اسـتخداماً فـي العالم وهناك عدة أنواع بما في ذلك النوع الياباني والصيني والأمريكي والسايبيري.

وخلال ألفي عام من اسـتخدام طـب الأعشـاب الصيني استخدم الجينسينج كمقـوٍ ذي خصـائص علاجيـة ووقائية وكمنشط جنسي، إلا أن معظم هذه المـزاعم مبنيـة على ملاحظات وتجارب شخصية وليس على حقائق علمية، ولم تجر اختبارات للجينسينج على الإنسان إلا حديثًا باستخدام أساليب وتقنيات علمية صارمة؛ ورحبت جمعية داء السـكر بنتائج الدراسة وبينت أن مستحضر الجينسـينج هـو أحـد المستحضرات التي يعتقد أن لها تـأثيرات نافعـة غيـر أن متحدثاً باسم الجمعية قال إن الدراسة مثيرة للاهتمام لكنه ليس هناك أي دليل على وجود منفعة أكيدة وإن الجمعية تنصـح الناس بعدم استخدامه كبديل للعلاج الذي يتلقونه حالياً.

والجينسـينج نبـات عـرف فوائـده الكوريـون والصينيون واليابانيون منذ عدة قرون ويستعمل من عشـب الجينسينج الجذور وتوجد على عدة أشكال فهي موجودة على

شكل جذور تؤخذ جافة أو طازجة وتوجد على شكل شـراب أو على شكل أوراق شاي أو على شكل كبسـولات، وهـذا العشب يعيش أكثر من مائة سنة ويتم جمع المحصـول كـل ست إلى سبع سنوات، ويعالج هـذا العشـب العديـد مـن الأمراض فهي تنفع في معالجة اضطرابات الجهاز الهضمي والصداع والأرق والزكام والإرهاق كمقوي عام لذلك فهـي تنفع للطلبة أثناء الامتحانات وكفاتح للشهية، وكعلاج للعجـز الجنسي ويفيد في زيادة المناعة للجسم، ويستعمل في عـلاج السرطان ولتحسين مقاومة الجسم للالتهابات.

والجينسينج يفيد الرياضيين لإعطائهم القوة والنشاط ويقاوم التعب خلال التمارين والمسابقات الرياضية وهـو لا يحتوي على أي مادة مذكورة في قائمة المواد الممنوعة مـن قبل اللجنة الأولمبية الدولية، وينفع الجينسينج فـي حـالات تحسين الذاكرة وزيادة التركيز، وقد بينت النتائج المعملية أن الجينسينج يخفض نسبة السكر في الدم مثـل مـا يخفـض الأنسولين السكر تماماً ولذلك يجب ملاحظة ذلك مـن قبـل

الذين يعانون من ارتفاع نسبة السكر عند اخذ الجينسينج مع أدوية السكر الأخرى ومراقبة نسبة السكر في الدم.

وتناول الجينسينج بصورة منتظمة يعزز وظائف الكبد بتنشيطه الدورة الدموية في الجسم، كذلك ثبت بالتجارب المعملية أن الجينسينج يساعد على تكوين الهيموجلوبين ويقوي عضلة القلب ويحسن النظام القلبي الوعائي ويقلل من حاجة القلب إلى الأكسجين ويمنع تكوين الجلطات الدموية، والجينسينج يساعد الجسم على الشفاء من كثير من الأمراض، وهو منشط عام لجميع أجهزة الجسم الأخرى، وهو فاتح للشهية لذلك فهو يزيد الوزن ويعطي نضارة للبشرة.

ويجب عدم أخذ نبات الجينسينج عامة في جميع أشكاله من قبل المرأة الحامل أو المرضع، ويجب عدم إعطائه وصرفه للأطفال ومن هم في سن قبل البلوغ لأن الجينسينج يزيد وينمي الرغبة الجنسية، ويجب عدم تناول الشاي أو القهوة أو المركبات التي تحوي الكافيين عموماً مثل الكولا وكذلك عدم أخذ نبات القات مع الجينسينج، ويجب

على المرضى الذين يأخذون الأنسـولين أو الأدويـة التـي تخفض نسبة السكر في الدم وكذلك الأدوية التي تزيل الكآبة أو القلق والتي تدعى مثبطـات MAO استشـارة الطبيـب الخاص لتعارض الجينسينج مع هذه الأدوية مثـل Nardil Marplan وعلى الأشخاص الذين يعانون مـن أمـراض الأوعية القلبية أو الذين يعانون من انخفاض أو ارتفاع ضغط الدم أو المرضى الذين يأخذون مركبات الستيرويد استشـارة الطبيب قبل تناول الجينسينج.

ويوجد الجينسينج فـي كبسـولات ١٠٠، ٢٠٠ أو ٥٠٠ ملجرام ويوجد في أكياس شاي تحتوي ١,٥٠٠ ملجرام من جذور الجينسينج ويوجد علـى شـكل جـذور جـاهزة للاستعمال، إما جافة أو طازجة.

والجرعة المقترحة من الجينسينج كالتـالي : مـن ٠,٥ إلى ٢ جرام من الجذور الجافة تؤخذ يومياً أو ٢٠٠ إلى ٦٠٠ ملجرام من خلاصة الجينسينج تؤخذ يومياً في جرعـة أو جرعتين متساويتين ويؤخذ الجينسينج (٦ ـ ٨) أسـابيع ولا يجب أن يزيد على شـهرين، وتوجـد أسـماء عديـدة

للجينسينج مثل : الجينسينج الأمريكي، والجينسينج الآسيوي، والجينسينج الصيني والجينسينج الياباني والجينسينج الكوري والجينسينج الغربي.

وانصح بشراء الجذور الكورية إذا وجدتها كما هي وسحقها واستخدام جرعة بمقدار لا يزيد على ٢٠٠ ملليجرام في اليوم ولمدة لا تزيد على أربعة أسابيع، وإذا لم تجد هـذه الجذور فعليك بشراء أي من كبسولات الجينسـنج المكتـوب عليها رقم تسجيل وزارة الصحة، كما ويجب إتباع التعليمات بدقة على النشرة المرفقة بالمستحضر وعدم التمـادي فـي زيادة الجرعة.

الحبة السوداء

ورد حديث في صحيح البخاري عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ـ ـ إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام، قلـت : وما السام ؟ قال الموت.

وعن أنس بن مالك أن النبي ـ صـلى الله عليـه وسلم ـ كان إذا اشتكى تقمح (استف) كفاً من شونيز ويشرب عليه ماء وعسلاً (رواه الطبراني في الأوسط وفيه يحيى بن سعيد العطار وهو ضعيف)

يقال : شرب فَتَقَمح وانْقَمح بمعنى إِذا رفع رأْسـه وترك الشرب ريا.

وقد قامحتْ إِبلك إِذا وردت ولم تشـرب ورفعـت رؤوسها من داء يكون بها أَو برد، وهي إِبل مقامِحـةٌ؛ أَبـو زيد: تَقَمح فلان من الماء إِذا شرب الماء وهو متكاره.

حين أزاح اللورد (كارتر) السـتار عـن كشـفه الأثري المهم، وهو مقبرة الملك الفرعـوني (تـوت عـنخ

آمون)، لم يكن يعلم ماهية الزيت الأسود اللون الـذي وجـد ضمن مقتنيات هذا الملك الشاب، والذي عرف فيما بعد بزيت حبة البركة أو الحبة السوداء.

ولقد عرف المصريون القدماء نبات حبة البركـة، ولكنهم لم يعرفوا على وجه التحديد كيفيـة اسـتخدامه فـي حياتهم اليومية، وكانوا يعرفونهـا باسـم (شـنتت)، إلا أن اكتشاف زيت هذا النبات ضمن مقتنيات أحد ملـوكهم يـدل بصورة قاطعة على مدى أهمية هذا النبات في هذه الفترة.

ويشير العهد القديم في سفر (أشعياء) إلـى أهميـة حبة البركة والطرق المتبعة حينئذ للحصول على الزيت، وقد عرف العبرانيون النبات الذي كان ينمو بصورة واسعة فـي مصر وسوريا، باسم (كيتساه).

وكتب (ديسكوريدس) ـ وهو طبيب يوناني شهير عاش في القرن الأول الميلادي ـ أن بذور حبة البركة كانت تستخدم في علاج الصداع واحتقان الأنـف وآلام الأسـنان، بالإضافة إلى استخدامها كطارد الديدان، كـذلك اسـتخدمت كمدر للبول واللبن ... وقد كتب (البيروني) وهو من علماء

المسلمين (١٠٤٨م ـ ٩٧٣هـ) عن الأصل الهندي لهـذا النبات ومدى قيمته الغذائية والصحية، وتحتل حبة البركة في الطب اليوناني العربي الذي وضـع أسسـه (هيبـوقراتس) و(جالن) و(ابن سينا) مكانة كبيرة حيث كانت لهـا أهميـة كبيرة في علاج أمراض الكبد والجهاز الهضمي.

وفي كتابه الشهير (القانون في الطب)، يرى (ابن سينا) أن حبة البركة يمكن أن تحفز الطاقة وتسـاعد علـى التغلب على الإرهاق والإجهاد.

ما هي حبة البركة؟

هي عشب نباتي ينمو سنويا فـي منطقـة البحـر الأبيض المتوسط، ولكنه يزرع في مناطق عديدة أخرى فـي شمال أفريقيا وآسيا والجزيرة العربية.

والاسم العلمي للنبات هـو Nigeria Sativa، وهو نبات قصير القامة لا يزيد طول قامته عن ٣ مم، وهـو ينتمي لعائلة الشمر واليانسون، حتى إنه أحيانًا يتم الخلط بينه وبين نبات الشمر، وتحتوي ثمرة النبات على كبسولة بداخلها

بذور بيضاء ثلاثية الأبعاد والتي سرعان ما تتحول إلي اللون الأسود عند تعرضها للهواء.

وللحبة السوداء أسماء أخرى مثـل : الكراويـة السوداء، أوالكمون الأسود، وكـذلك يسـمونها فـي الهنـد بالكالونجي الأسود، وفي بلاد فارس القديمة عرفـت باسـم شونياز.

وهناك أكثر من ١٥٠ بحثًا، تم نشره مؤخرا فـي الدوريات العلمية المختلفة عن فوائد استخدام حبـة البركـة، والتي تؤكد على الفوائد العديدة التي ذكرها القدماء عن هـذا النبات.

ويأتي معظم هذه الأبحاث مـن أوربـا وتحديـدا النمسا وألمانيا، والتي تأتي في مقدمة الدول الداعية لإحيـاء طب الأعشاب كطب بديل، وهكذا ظهرت حبة البركـة فـي مستحضرات طبية متنوعة بين أقراص وكبسولات وأشـربة وزيوت في العديد من الدول الأوربيـة، وكـذلك الولايـات المتحدة، هذا بالإضافة إلى بلدان العالم العربي والإسلامي.

طريقة عملها

عكف العلماء منذ زمن على معرفة كيفيـة عمـل الحبة السوداء وخاصة دورها في عمليـة التئـام الجـروح، والذي استدعى معرفة مكونات البذور، والتـي وجِـد أنهـا تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعـادن والبروتينيـات النباتية، بالإضافة إلـى بعـض الأحمـاض الدهنيـة غيـر المتشبعة.

الجدير بالذكر، أن كثيرا من الزيوت النباتية ومنها زيت حبة البركة تحتوي على العديد من الأحماض الدهنيـة الأساسية والمهمة لصحة الجلد والشعر والأغشية المخاطيـة، وكذلك عملية ضبط مستوى الدم وإنتاج الهرمونات بالجسـم وغيرها من الوظائف الحيوية المهمة.

وبالإضافة إلى المكونات الطبيعية السابقة، تحتوي حبة البركة على مادة "النيجيلاـون" "Nigellone"، وهـي مادة بلّورية تم استخلاصها لأول مرة في عام ١٩٢٩، والتي استخدمت منذ ذلك الحين باعتبارها المادة الفعالة الموجـودة بالنبات. ويعد الـ Nigellone هو أحد مضادات الأكسدة

الطبيعية مثل فيتامينات (ج)؛ و(أ) وكذلك الجلوتـاثيون، والتي تلعب دوراً أساسيا في حماية الجسم ضد مخاطر مـا يسمي بالشوارد الحرة "Free radicals". وهناك العديـد من الأبحاث التي نشرت مؤخراً عن دور الحماية الذي يلعبه الـ Nigellone في حماية الجسم من مخاطر العديد مـن المواد الغريبة "Xenobiotics".

استخدامات الحبة السوداء

١ ـ مصدر للطاقة: حيث وجد أن حبة البركة تساعد علـى الاحتفاظ بحرارة الجسم الطبيعية، خاصة وأن طبيعة الغـذاء الغربية والمسيطرة الآن على العادات الغذائية في بلدان العالم المختلفة مثل: تناول الآيس كريم والزبادي والبيتزا والجـبن والهامبرجر وغيرها، تستهلك الكثير من طاقتنا الحيوية، مما يؤدي لظهور الكثير من الأمراض.

٢ ـ الرضاعة: تساعد حبة البركة على إدرار اللبن، كـذلك تعد مصدرا غذائيا مهما للأم والطفل على السواء.

٣ ـ المناعة: أثبتت بعض الدراسات التأثير المحفز لحبة البركة على جهاز المناعة مما يفسر معنى(شفاء من كل داء).

٤ ـ الطفل: تحتوي بذور حبة البركة على حمض الأرجينين، وهو حمض مهم وضروري لنمو الطفل.

٥ ـ الشيخوخة: تعد الحبة السوداء غذاء صحيا مهما ومفيدا لكبار السن نظرا لاحتوائها على مواد غذائية متعددة ومتنوعة.

وقال عنها (ابن سينا) : الشوينز حريف يقطع البلغم ويحلل الرياح ويحل الأورام البلغمية والصلبة، ومع الخل يقضي على القروح البلغمية والجرب المتقرح وينفع في الزكام خصوصا مسحوقا ومجعولا قي صورة كتان ويطلى على الجبهة من به صداع وإذا نقع في الخل ليلة ثم سحق وأعطى للمريض كي يستنشقه نفع من الأوجاع المزمنة في الرأس، ويقتل الديدان لو طلاه على السرة، ويدر الطمث إذا استعمل أياما ويسقى بالعسل والماء الحار للحصاة في المثانة والكلى.

وقال عنها (داود الأنطـاكي) : رمادهـا يقطـع البواسير دهانا، وإن طبخ بزيت الزيتون وقطر الزيـت فـي الأذن شفي من الصمم وإذا قطر في الأنف شفي من الزكـام أو دهن به مقدم الرأس منع من انحـدار النـزلات وبمـاء الحنظل والشيح يخرج طفيليات البطن دهانا على السرة وهو ترياق للسموم وتدر البول والطمث واللبن وهي تقطع شـأفة البلغم وأوجاع الصدر والسعال وضـيق التـنفس والغثيـان والاستسقاء، ومعروف عنها إضافتها إلى شتى أنواع الطعام إذ تضاف إلى الخبز والحلبة المطحونـة وأنـواع الفطـائر المختلفة.

وقد تم بكلية طب الإسكندرية فصل بعض العناصر الفعالة من الزيت الطيار الموجود في حبة البركة ووجـد أن أحد العناصر الفعالة له القدرة على وقاية الأرانب الهندية عند وضعها في جو مشبع بمادة الهستامين وتمت دراسة الخواص الأقرباذينية والسمية لهذا المركب وتمت تجربته على عـدد كبير من مرضى الربو من الصغار والكبار ووجد أنه مفيـد في بعض حالات الربو وبدون أضرار وآثار جانبيـة كمـا

وردت تقارير طبية من مراكز طبية خارج مصـر (ج.م.ع) تفيد بهذا المعنى أيضا وقد تمت دراسة ميكانيكية عمل هـذا العنصر الفعال وأرجعت إلى تأثيره الباسـط علـى الشـعب الهوائية ومضاداته لمادة الهستامين وكطارد للبلغم ووجد أنه يزيد من قوة تثبيت الهستامين في دماء المرضى ووجد أخيرا أنه يثبت الخلايا الماسنية التي تفرز المواد الوسـيطة التـي تسبب الأزمات الصدرية كما وجد أنه يساعد علـى إفـراز حامض البوليك ولذلك يخفف من آلام مرض النقـرس كمـا يساعد على إفراز الصفراء من الكبد.

كما وجد أن المركب الآخر وطبيعته فينوليـة لـه تأثير مضاد للبكتريا ووجد أن أنواعا كثيرة من البكتريـا لا يمكنها أن تعيش في الزيت نفسه وقد تمت دراسة الخـواص الأقرباذينية والسمية لهذا المركب ثم أجريـت بـه أبحـاث باستخدامه موضعيا فـي عـلاج التهـاب الأذن الخارجيـة والجيوب الأنفية ومرض الرينوسكروما وثبت من الدراسات البكترولوجية والباثولوجية وبالكشف المغطي للأشعة السينية نجاح العلاج في بعض حـالات التهـاب الجيـوب الأنفيـة

والرينوسكروما وذلك دون أي آثار جانبية ولفترة تتبع بلغت أكثر من ستة شهور.

فوائد الحبة السوداء

لم يستحوذ على اهتمام الناس في السنوات الأخيرة نبات طبي مثلما فعلت الحبة السوداء، وكان من الناس مـن اعتقد أن الحبة السوداء شفاء لكل داء، ومـنهم مـن أنكـر فوائدها كلية، وآخرون أيقنوا أن في الحبة السـوداء شـفاء لبعض الأمراض، صحيح أن رسول الله عليه الصلاة والسلام قال في حديث رواه البخاري : في الحبة السوداء شفاء مـن كل داء.

إلا أن هذا ـ كما قال ابن حجر وغيره من العلماء ـ من العام الذي يراد به الخاص، ومثال ذلك قولـه تعـالى عن ريح عاد : (تدمر كل شيء بأمر ربها) فهـي تـدمر البشر والمساكن ولا تدمر الجبال ولا الأنهار ولا الشمس أو القمر وللأسف الشديد انتشرت بين الناس وصفات زيت الحبة السوداء فما تركت مرضا إلا وجدت له في الحبـة السـوداء شفاء !! واستغل الأمر بعض التجار ممن أخذ يبيع زجاجات

زيت الحبة السوداء بأسعار باهظة، ويجني الأربـاح، غيـر مبال بما قد يصيب المريض من ضرر.

والحقيقة أن هناك عددا من الدراسات العلمية التي نشرت حديثا (خلال السـنتين الماضـيتين) عـن الحبـة السوداء، ولكن معظم تلك الدراسات كانت دراسـات بدائيـة أجريت على الفئران وكانت نتائجها مشجعة، ولكن يقتضـي الأمر إجراء المزيد من الدراسات لتوثيق النتائج واستخلاص التوصيات، وكان من تلك الدراسات تجربة أجريـت علـى الفئران، وأشارت إلى فائدة الحبـة السـوداء فـي تخفيـف أعراض الحساسية عند الفئران وكانت هناك دراسة أخـرى نشـرتها مجلـة " International Journal of Pharmacology " عام ١٩٩٣م وأشارت إلـى قـدرة خلاصة الحبة السوداء على خفض سكر الدم عند الأرانب.

ونشرت أكثر من دراسة علمية في مجلات معترف بها عالميا حول فائدة خلاصة الحبة السوداء في قتل عدد من الجراثيم في أطباق المختبر، أو في حيوانـات التجربـة ... وهناك ما يشير إلى أن للحبة السـوداء خصـائص مضـادة

للسرطان، ومقوية للجهاز المناعي الذي يدافع عن الجسم ضد الجراثيم والفيروسات وغيرها؛ ومنها دراسة الدكتور (أحمـد القاضي)، والدكتور (أسامة قنديل) بالولايات المتحدة، والتي أظهرت أن تناول جرام واحد من الحبة السوداء مرتين يوميا قد ينشط الجهاز المناعي، ولكن الدراسة كانت على عدد قليل من الناس، ومن أهم الدراسات التي أجريت حتى الآن دراسة أجرتها الباحثة (ريما أنس مصطفى) في جامعة كينج فـي لندن، ونالت بهذا البحث شهادة الماجستير. وقد أجريت تلـك التجارب على الحبة السوداء تحت إشراف أساتذة بريطانيين وفي مخابر جامعة لندن.

وقد أثبتت تلك الدراسة وجـود خـواص مضـادة للجراثيم في زيت الحبة السوداء الطيـار علـى عـدد مـن الجراثيم، كما أجريت دراسات لمعرفة الخـواص المضـادة للالتهاب(Anti Inflammatory) في المادة الفعالة في الحبة السوداء والتي تدعى الثيموكينون. وقد قـدمت حـديثاً رسالة جامعية عالية في موضوع الحبة السوداء في جامعـة الرياض. وكانت نتائجها إيجابية، ونحن بانتظار المزيد مـن

الدراسات، أما من يدعي على صفحات الجرائد أن ليس فـي الحبة السوداء أية فائدة، فهذا محض وهراء ولا يستند إلى أي دليل.

واكتشف العلماء أن الحبة السوداء تحتـوي علـى نوعين من الزيت، الأول زيت ثابت وقد لا يكون له تـأثير يذكر، والثاني زيت طيار يعزى إليه التأثير الـدوائي للحبـة السوداء.

يقول الدكتور (جابر سالم) أستاذ ورئـيس قسـم العقاقير الطبية بكلية الصيدلة فـي جامعـة الملـك سـعود بالرياض : إن زيت الحبة السـوداء الموجـود بالأسـواق السعودية ليس له قيمة علاجية تذكر، وقـال : إن التجـار والمصنعين لهذا الزيت يقومون بتحميص الحبة السوداء، ثـم يكبسون البذور، فيحصلون على الزيت الثابت، ونسبة بسيطة جدا من الزيت الطيار، وذلك لأن الزيت الطيار يتبخر عنـد تحميص البذور ... وتبين أن الحبة السوداء المعروفة باسـم nigella sativa هي الوحيدة طبيا التي تستخدم, والأنواع الأخرى يجب عدم استعمالها والسؤال كيف يمكن التعـرف

على هذا النوع وتميزه عن غيره من الأنواع الأخرى الموجودة في الأسواق؟

النوع الموجود حاليا في الأسواق هو النوع الأصلي المعروف باسم nigella sativa ويوجد من هذا النوع ما يزرع في القصيم ويسمى بالقصيمية ونفس النوع يزرع في الحبشة ويسمى بالحبشية ونفس النوع يزرع في الهند ويسمى بالهندية, هذه الأنواع الثلاثة هي التي تباع في الأسواق السعودية ومحتوياتها الكيميائية متساوية ولا فرق بينها وتعرف هذه الأنواع بثقل حبتها وطعمها الحار وقوة رائحتها وشدة سوادها.

أما الأنواع الأخرى والتي أشرنا لها في عيادة الرياض فهي نادرا ما تستعمل ولكن يمكن لبعض ضعفاء النفوس يغشون بها الحبة السوداء الأصلية ولكن نادرا ما يحدث ذلك وللتفريق بينهما فهناك فروق مثل خفة الوزن, اختلاف اللون حيث تميل إلى اللون البني طعمها عادي ورائحتها غير نفاذة وحبوبها أصغر حجما من الأصلية ... وينصح الدكتور (جابر) بعدم استخدام الزيت الثابت،

واستعمال الحبة السوداء كما هـي، حيـث يمكـن سـحقها واستعمالها فورا بعد السحق مباشرة، وينصح كـذلك بعـدم سحقها وتركها، لأن الزيت الطيار ـ وهو المادة الفعالة ـ ـ يتطاير بعض السحق، ويمكن استخدام مسحوق الحبة السوداء مع العسل، واستعمالها في حينه، أو تسـف مـع المـاء أو الحليب، وهذا هو الاستعمال الأمثل للحبة السوداء.

وأبسط طريقة لتناول الحبة السوداء تكون بوضـع ملعقة من الحبة السوداء على صحن يحتوي علـى اللـبن (الزبادي) ويغمر بزيت الزيتون، فذلك مـن أنفـع أطبـاق الفطور في الصباح أو العشاء.

فعن أنس بن مالك ـ رضي الله عنه ـ أن النبـي ـ صلى الله عليه وسلم ـ كان إذا اشتكى تقمـح كفـا مـن شونيز ويشرب عليه ماء وعسلا.

وتقمح أي : استف، والشونيز : هو الحبة السوداء.

وأما مقدار الحبة السوداء، فليس هناك دليل علمي كاف يشير إلى ذلك، إلا أن الدراسة التي أجريت في أمريكا

وأشارت إلى فائدة الحبة السوداء في تنشيط الجهاز المناعي، استخدمت جراما واحدا من الحبة السوداء مرتين كل يوم.

والحقيقة نحن بحاجة ماسة إلى إجراء المزيد مـن الدراسات العلمية على الحبة السوداء لمعرفـة خصائصـها وتأثيراتها، وحتى ذلك الحين تظل الحبة السوداء غذاء مفيـدا استعمله الناس لآلاف السنين.

أما الحبة السوداء فيفضـل ألا تطحـن إلا عنـد الاستعمال لأنها إذا سحقت وتركت ولو لعدة سـاعات قبـل استعمالها فإن المادة الفعالة تتطاير منها لأنها عبارة عن زيت طيار.. لكن إذا سحقت الحبة السوداء ثم مزجت مـع عسـل مزجاً جيداً وحفظت في علبة قاتمة اللون ومحكمة الغلاق فإنها تحتفظ بفائدتها.

ولكي نستفيد من الحبة السوداء ننصح بما يلي : -

١. يمكن حفظ بذور الحبة السوداء في الثلاجة.

٢. لا تحفظ بذور الحبة السوداء المطحونة والمخلوطة مـع العسل في الثلاجة بل في درجة حـرارة الغرفـة العاديـة المضاءة.

٣. لا تحفظ بذور الحبة السوداء المطحونة والمخلوطة مـع العسل في الأماكن المضاءة بل توضع فـي وعـاء مغلـق بإحكام وتوضع في الأماكن المظلمة.

٤. لا يحفظ زيت الحبة السوداء في الثلاجة بل في درجـة حرارة الغرفة العادية.

٥. للحبة السوداء قدرة على علاج جميع الأمراض بإذن الله، هذا ما دل الحديث الشريف عليه ولكن الأبحاث الاكلينيكيـة عن الحبة السوداء قليلة ولم يعرف الإنسان من اسـتخدامها فأحياناً تؤخذ بمفردها وأحياناً يكون تأثيرها قوياً ومـؤازراً للأدوية الأخرى.

٦. بلع سبع حبات من الحبة السوداء يومياً غير نافع لشـفاء جميع الأمراض الداخلية حيث تحتـاج بعـض الأمـراض الداخلية لجرعات صغيرة وبعضها يحتاج لجرعة أكبر ولكن عموماً الجرعة الفعالة حوالي ملعقة صغيرة.

٧. لا ينصح باستعمال الحبة السوداء بشكل يومي مستمر بل تستعمل لمدة أسبوعين ثم يكرر العلاج بعـد أسـبوعين أو أكثر، لإمكانية حدوث أعراض الجانبية.

٨. لا تستعمل الحبة السوداء للمرضى الذين يعـانون مـن انخفاض ضغط الدم.

٩. لا تسـتعمل الحبـة السـوداء لعـلاج نوبـة الربـو الحادة.الجراثيم

١٠. لقد ثبت معملياً أن للحبـة السـوداء تـأثيرا قـاتلا للجراثيم، وتكمن هذه الخاصية في الزيت الذي تحتويه.

أنواع الحبة السوداء

١ ـ حبة البركة الشائعة وهي الحبـة السـوداء الأساسـية والمعروفة باسم Nigella Sativa وهي عبارة عن نبات عشبي حولي يصل طولها إلى ٥٠ سم وغزيرة التفرع عليها أوبار خفيفة، الأوراق مقسمة إلى أجـزاء صـغيرة خيطيـة الشكل، أزهارها بيضاء مشوبة بزرقة، الثمار عبـارة عـن

كبسولة تحتوي عدد من البذور ذات رائحـة عطريـة عنـد فركها بين الأصابع.

٢ ـ حبة البركـة الدمشـقية Nigella damascena وهي تشبه إلى حد ما النوع السابق إلا أن الأوراق مقسـمة إلى أجزاء طويلة ورفيعة جداً وأزهارها كبيرة الحجـم ذات لون أزرق وتوجد منها أصناف تتميز بأزهار مفردة وأخرى مزدوجة وأهم الأصناف المفردة المعـروف باسـم Miss Jekyll ذي الأزهـار الزرقـاء(Persian ruse) , ذي الأزهار الحمراء الداكنة, بينما الأصناف المجوز هما صنف (Double blue) ذي الأزهار الزرقاء كبيرة الحجم.

٣ ـ حبة البركة الشـرقية Nigella orientalis وهـي نباتات قزمة صغيرة ضعيفة النمو ولا يزيد طولها عـن ٤٠ سم والأوراق مجزأة إلى أجزاء خيطية رفيعة وطويلة ولونها خضر فاتح والأزهار صفراء اللون منقطة باللون الأحمـر؛ والجزء المستخدم من نبات حبة البركة طبيـاً هـو البـذور والزيت الطيار (Volatile oil).

الموطن الأصلي

الموطن الأصلي للحبة السوداء آسـيا الصـغرى حيث تنمو على مساحات شاسعة في كل من سوريا والعراق وبعض المناطق الأخرى لحوض البحر الأبيض المتوسط, ثم انتشرت زراعتها في المناطق المعتدلة لكـل مـن أفريقيـا وأمريكا. وأهم البلدان المنتجة لها حاليـا الحبشـة وسـوريا والهند وباكستان وإيـران والعـراق ومصـر والسـعودية والولايات المتحدة الأمريكية.

الحبة السوداء في الطب القديم

قال (ابن سينا) : الشونيز يقطع الـبلغم ويحلـل الرياح ويقطع البثور والبهاق والبرص خصوصا مع الخـل يحلل الأورام البلغمية والصلبة والقروح البلغميـة والجـرب المتقرح, يمنع الزكام شرابا, يطلي على الجبهة لبخات لعلاج الصداع وأوجاع الرأس, مع الخل ينفع مع وجـع الأسـنان مضمضة وخاصة مع خشب الصـنوبر, يـدر الطمـث إذا استخدم أياما, يسقى مع العسل الساخن لإزالة عسر المثانـة والكلي.

وقال (ابن البيطار) : الحبة السوداء تدر الطمث شرابا وبخورا وإذا مزجت بالخل بعد سحقها نفعـت لعـلاج البرص.

وقال (داود الأنطاكي) : شونيز (حبـة سـوداء) تبقى قوته سبع سنين وهو حار في الثالثة يابس في آخرها أو الثانية، يقطع شافة البلغم والقولنج والرياح الغليظة وأوجـاع الصدر والسعال وضـيق التـنفس والغثيـان والانتصـاب والاستسقاء واليرقان والطحال واستعماله كل صباح بالزيـت يحمر الألوان.. ورماده يقطع البواسير شربا ودهانا إن نقـع في الخل واستنشق به نقـى الـرأس مـن سـائر الصـداع والأوجاع والزكام.

لقد وجدت الحبة السوداء في مومياء (توت عـنخ آمون) الفرعوني (كما وضحنا), كما أن (ديو قريـدس) اليوناني قد سجل في القرن الأول بعـد المـيلاد أن الحبـة السوداء قد أخذت لعلاج الصـداع واحتقـان الأنـف وآلام الأسنان والديدان المعوية, وكمدرة ولتنظيم الدورة الشـهرية ولتفرز كمية أكبر من حليب الأم.

المحتويات الكيمائية

كشفت البحوث الكيميائية أن الحبة السوداء تحتوي على عدد كبير من المواد الكيمائية حيث تحتوي على ما يلي :ـ

١ ـ الزيت الثابت (Fixed oil) وتصل نسبته إلـى ٣٥% وهو عبارة عن أحماض دهنيـة اللامشـبعة بالهيـدروجين unsaturated Fatty acids وبعـض الأحمـاض الدهنية المشبعة saturated Fatty acids بالإضـافة إلى نسبة قليلة مـن الاسـترولات (Sterols) والتركيـب النسبي للأحماض الدهنية للزيت الثابت هو: حمض أولينـك ٢٠ ـ ٢٤ %, حمض لنوليك ٤٤ ـ ٥٦ %, حمض لنولنيك ٦ ـ ٨,١ %و حمض وحمـض أراشـيدك ٩,٢ وحمـض إيكرزادابنوك ٥,٢بالميتولنيك ٣% وحمض بالميتيك ١٢ ـ ـ ١٤% وحمض إستيريك ٢,٥ ـ ـ ٣% وحمـض مرسـتيك ٠,١٦% وأسترولات ٠,٥% وقد تعرف على الاسـترولات وأهمها الكوليسترول والكامبستيرول والاسـتجما سـتيرول وبيتامسيتوستبرول والجا اسبيناستبرول.

كما تحتوي على فيتامينات مثل فيتامين هـ ـ , ب بالإضافة إلى مواد صابونية وأهمها مركب ميلانتـين كمـا تحتوي الحبة السوداء على مادة الكاروتين والتي ثبت أن لها مفعول ضد الخلايا السرطانية، بالإضـافة إلـى هرمونـات وإنزيمات هاضمة ومضادة للحموضة.

أما أهم محتويات حبة البركة فهي الزيوت الطيارة Volatile oil وهي التي يعزى لها فـي الغالـب التـأثير الدوائي، والزيت الطيار عبارة عن مادة سائلة متطايرة توجد بنسبة ١,٥% وله رائحة عطرية وذو لون أصفر باهت وأهم مكوناته مركب الثايموكينون وتتراوح نسـبته فـي الزيـت الطيار ما بين ١٨ ـ ٢٥% من وزن الزيت وكمية قليلة من مادة ثنائي هيـدروثايموكينون ونسـبة عاليـة مـن مـادة باراسايمين ٣١,٥% والفابابينين بنسبة ٩,٥% كمـا يحتـوي الزيت على بعض الاساتر بنسبة ١٦% وفينـولات بنسـبة ٧,١% ، كما تحتوي على مواد سكرية ونشويات بنسب ٧ و ٩ و ٣٣ % ومعادن مثل الفوسـفات والفسـفور والحديـد والكالسيوم.

في الطب الحديث

للحبة السوداء بصورتها الكاملة تأثير حيث كشفت بعض البحوث أن معالجة الإنسان أو الجرذان بمسحوق الحبة السوداء أدت إلى زيادة عدد ونشاط بعض خلايا المناعة مثل خلايا T الليمفاويـة القاتلـة وتنشـيط الخلايـات المبلغمـة (maciophages) في التقام الجراثيم، كما أوضـحت البحوث قدرة هذه الحبوب على زيادة إفراز إدرار اللبن فـي الأغنام.

تأثيرات الخلاصة المائية لحبة البركة:

كشفت الدراسات التجريبية عن قدرة الخلاصات المائية لحبة البركة على تنشيط إفراز بعض عوامل تنشيط المناعة مـن الخلايـا اللمفاويـة مثـل مـادتي انترليـوكين ١ Interleukine1؛ وانترليـوكين ٣ (Interleukine 3) وإلى تنشيط بلغمه الجراثيم وكذلك إضعاف إفراز السـوائل المعدية الحمضية ومنع حدوث القـرح المعديـة التجريبيـة المحدثة بمادة الأسبرين في الجرذان. بالإضافة إلـى عـلاج بعض أمراض الديدان المعوية في الأغنام والديدان الشريطية في الأطفال.

تأثيرات الخلاصة الكحولية : ـ

كشفت الدراسات التجريبية أن للخلاصات الكحولية للحبة السوداء عدة تأثيرات مثل الفتك بالعديد من الجـراثيم مثل الأشريكية القولونية الزائفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل الرشاشية، كذلك إبادة بعض الخلايا السرطانية وإرخـاء عضلات الأمعاء وكبح التقلصات. وكـذلك عـلاج بعـض المصابين ببعض الديدان المعوية مثـل الـدودة الشـريطية والصفرا الخراطيني وكذلك تثبيط الالتهابـات والآلام ومنـع تسوس الأسنان ومنع انخفاض مستوى الهيموجلوبين، وعـدد كرات الدم البيضاء.

التأثيرات الطبية للزيت الطيار للحبة السوداء

لقد كشفت الدراسات التجريبية قدرة هـذا الزيـت الطيار في جرعات صغيرة على إحداث بعض التأثيرات مثل ما يلي : ـ

١. ـ تخفيض ضغط الدم الشرياني وتخفيض سرعة النبض القلبي في الجرذان والوبر بتـأثيره المنشـط علـى بعـض المستقبلات السروتونية في المخ.

٢. ـ زيادة سرعة التنفس (إحداث تهيج) وتقلصـات فـي رغامي (Trachea) حيوان الوبر عن طريق إفـراز مـادة الهستامين.

٣. ـ زيادة إفراز مادة الصفراء في الكلاب.

٤. ـ زيادة إخراج حمض اليوريك المسبب لمرض النقرس في البول.

٥. ـ الفتك بالعديد من الجراثيم مثل السـلمونيلله والتيفيـة والصنمة الهيضية والزائفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل الرشاشية السوداء وبعض الديدان المعوية.

٦. ـ إرخاء عضلات الأمعاء وكـبح التقلصـات المحدثـة ببعض الكيماويات فيها.

٧. ـ تخفيض مستوى سكر الدم في الأرانـب والجـرذان الصحيحة المصابة بداء السـكر التجريبـي بعـد معالجتهـا

بجرعات (٥ مليجرام) حقنا في الصفاق بدون أي تأثير على مستوى الأنسولين في الدم.

٨. - تثبيط تقلصات الرغامي المعزولة من حيـوان الـوبر عند تنشيطها بمادة الهسـتامين والاسـتيل كـولين وتثبـيط تقبضات شرايين الأرانب المحدثة بمادة نورادرينالين.

٩. - تخفيض حرارة الجسم بعدة درجات مئوية بعد حقنـه في الفئران عبر تنشيط المستقبلات السروتونية في الدماغ في منطقة الهيبوثلامسي وقد حاول الباحثون فصـل المركبـات الرئيسية في الزيت الطيار لحبة البركة فوجدوا أن المركـب ثايموكينون هو المسئول الرئيسي عن التأثيرات التي نتجـت عن الزيت الطيار.

أما مركب الفابابنين فقد اكتشفت قدرتها على تثبيط الالتهابات التجريبية عبر إفراز مادة هيدروكورتيزون وتثبيط نمو بعض الجراثيم خصوصا تلك المرتبطة بالتهابات حـب الشباب, كما أن لها القدرة على تثبيط نمـو بعـض الأورام السرطانية في أكباد الجرذان وزيادة إفراز المخاط من الشعب

الهوائية في بعض المرضى المصـابين بالتهابـات رئويـة وبالأخص المزمنة.

استعمالات الحبة السوداء

١. ـ يستخدم مغلي بذور الحبة السوداء بمعدل نصف ملعقـة صغيرة مع ثلثي كوب ماء يومياً لعلاج عسر الطمث والهضم والبول ويطرد الريح والنفخ فـي الـبطن وكـذلك السـعال والنزلات الصدرية.

٢. ـ يستخدم سفوف الحبة السوداء مخلوطا مع سكر النبـات حيث يحمص ٥٠ جراما من الحبة السوداء وتسحق مـع ٣٠ جراما سكر نبات ويسف منه نصف ملعقة صـغيرة صـباحا ومساء وذلك لمنع الغازات ولضعف الشهية ويمكـن شـرب الماء مع السفوف ليسهل ابتلاعه.

٣. ـ لقتل ديدان الإسكارس (ثعبان البطن) يسـتعمل مغلـي ملعقة من بذور الحبة مع كوب ماء ويشـرب فـي الصـباح الباكر مع الريق وتكرر الجرعة مساء حتى تخرج الإسكارس ميتة.

٤. ـ لتقوية جهاز المناعة يستعمل ربع كيلـو مـن الحبـة السوداء الحديثة ويسحق جيدا ثم يمزج مع كيلو عسـل مـن النوع الطبيعي ويوضع في وعاء محكم الغلق ويؤخـذ منـه يوميا ملعقة وسط على الريق حتـى تنتهـي الكميـة وهـذه الوصفة مجربة وتفيد في الحماية من السرطان, مع ملاحظـة أن مرضى السكر يجب ألا يستعلموا هذه الوصفة وبإمكـانهم استعمال سبع حبات يومياً مضغاً على الريق وكـوب حليـب منزوع الدسم.

٥. ـ تستخدم الحبة السوداء في صناعة الوصفة الخاصة بفتح الشهية لراغبي السمنة.

٦. ـ تستخدم الحبة السوداء في صنع ترياق لسـع أو لـدغ العقارب حيث يحضر الترياق مـن المـواد التاليـة: الحبـة السوداء, جنطيانا, زراوند, مر, حب الغار, قسط, فوتنج يابس, سذاب, جندبيدستر, عاقر قرحا, زنجيل, فلفل أسود, حلتيـت, بأجزاء متساوية وتخلط مع العسل لتكـون عصـيدة يعطـى للشخص الملدوغ مثل حبة الفستق ويشرب معهـا حليـب أو ماء.

٧. ـ تستخدم الحبة السوداء على نطاق واسع كأخذ التوابـل حيث تضاف للجنبيذ ومعجنات وبعض الحلويات كما تضـاف بضع حبيبات مع القهوة العربية لإعطائهـا نكهـة خاصـة.

الاستعمالات الخارجية :

٨. ـ يستخدم مسحوق حبة البركة بعد تحميصـها وسـحقها ممزوجة مع العسل لعلاج البثور والالتهابات الجلدية والثآليل حيث يدهن على موضع المكان المصاب ويلف برباط شـاش عند النوم ويزال الرباط في اليوم التالي ويكرر العلاج لحـين الشفاء.

٩. ـ لعلاج الإكزيما يخلط كوب من مسحوق الحبة السوداء بكوب واحد من زيت الزيتون ويجب أن يكون الخلـط جيـدا قبل الاستعمال, ثم يدهن الجزء المصاب مرتين يوميا حتـى تزول أعراض الإكزيما ويمكن تكرار الوصـفة إذا عـادت الأعراض وهذه الوصفة شعبية لكنها مجربة.

١٠. ـ لعلاج طنين الأذن إذا طبخت بذور الحبـة السـوداء المقلية في زيت الزيتون أو السمسم وقطر فـي الأذن تشـفى بإذن الله وإذا قطر أيضا في الأنف شفي الشخص من الزكام.

١١. ـ تستخدم الحبة السوداء مطبوخة مع الخل لعـلاج آلام الأسنان مضمضة.

١٢. ـ إذا غليت حبة البركة مع الماء ثم استنشـق بخارهـا الشخص المصاب بزكام شفي منه ويجب تغطية رأسه فـوق الوعاء بمنشفة.

الدوخة وآلام الأذن

قطرة دهن الحبة السوداء للأذن ينقيها ويصفيها مع استعمالها كشراب مع ذلك ودهن الصدغين ومؤخرة الرأس، وبالعسل يمكن أن يمزج العسل في الماء مع قليل من الملـح ويقطر في الأذن قبل النوم يوميا.

تساقط الشعر

يعجن طحين الحبة السوداء في عصير جرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون ويدلك الـرأس بـذلك يومياً صباحاً ومساءاً مع غسلها بماء دافيء وصابون يومياً، وتقرأ آيات الرقية والشفاء.

الالتهابات الكلوية

تُصنع لبخة من طحين الحبة السوداء المعجونة في زيت زيتون على الجهة التي تتألم فيها الكلية مع تناول ملعقة حبة سوداء يوميا على الريق لمدة أسبوع فقط ينتهي الالتهاب إن شاء الله.

ملاحظات هامة يجب الانتباه لها

١. الحبـة السـوداء المعروفـة باسـم Nigella Sativa والمعروفة بالحبة الشائعة هي الوحيدة طبياً التـي تسـتخدم والأنواع الأخرى يجب عدم استعمالها.

٢. الحبة السوداء حديثة الجني والمخزونة في مخازن جيدة رزينة وثقيلة وكلما كانت خفيفة كلما كانت سيئة أو مغشوشة بالأنواع الأخرى.

٣. أثبتت التحاليل أن الأنواع المشـهورة والموجـودة فـي السوق مثل الحبشية والهندية والقصيمية محتوياتها الكيميائيـة واحدة ولا فرق بينهم فاطلب أرخصها ثمنا.

٤. أنصحك بعدم استعمال زيت الحبة السوداء والأفضل لك استخدم بذور الحبة السوداء كما هي وكما استخدمها رسـول الله وأصحابه.

٥. على النساء الحوامل عدم استخدام الحبة السوداء خـلال فترة الحمل حيث أن الزيت الثابت للحبة يسقط الجنين.

٦. عدم استعمال الحبة السوداء إطلاقا للأطفال الرضع.

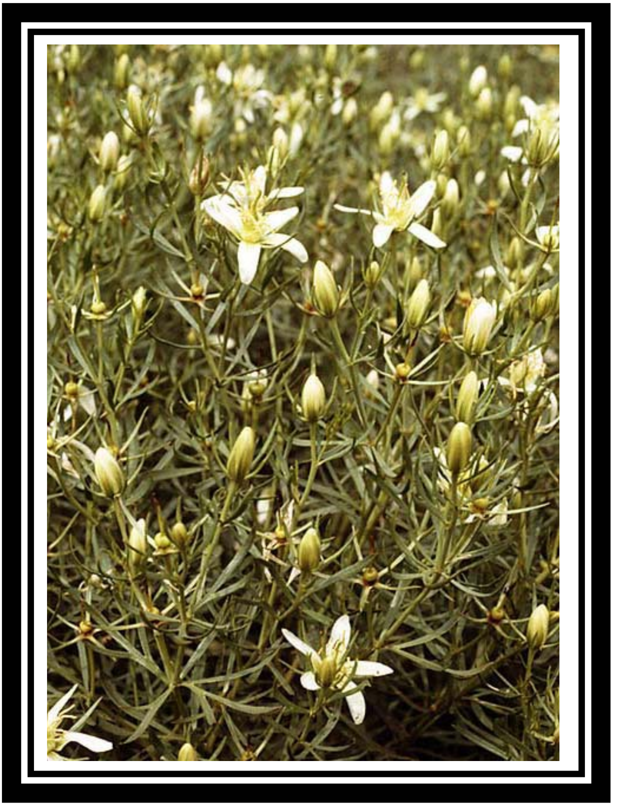
٧. عدم استخدام الحبة السوداء مع أدوية كيماوية أو عشبية أخرى خشية حدوث تداخلات دوائية.

٨. عدم استخدام الحبة السوداء كعلاج للأشـخاص الـذين يستخدمون الأسبرين بصفة مستمرة وكذلك المـورفين لأنـه مرقق الدم.

وأخيرا أعود وأقول من هو المسئول عن حمايـة المستهلك، إن المعاصر وخاصة معاصر الحبة السواء تعمل في غياب الرقابة حيث تنعدم الرقابة.

الحرمل (الخييس)

stinkweed



وهو نبات معروف وهو نوعان، أبيض وهو
العربي، وأحمر وهو العامي المعروف ويسمى بالفارسية

إسفند. والعامة تدعوه غلقة الديب أو حرمل، وهو نبات يرتفع ثلث ذراع ويفرع كثيرا، وله ورق كورق الصفصاف، ومنه مستدير وزهره أبيض يخلف ظروفا مستديرة مثلثة داخلهـا بذره أسود كالخردل سريع التفرك ثقيل الرائحة، يدرك أوائل حزيران وتبقى قوته أربع سنين، وهو حار في آخر الثانيـة يابس في الثالثة، يذهب البـاردين وأمراضـهما كالصـداع والفالج واللقوة والخدر والكزاز وعرق النسا والجنون ونحوه والصرع ووجع الـوركين والمغـص والإعيـاء والقـولنج واليرقان والسدد والإستسقاء والنسيان ويحسن الألوان ويزيل الترهل والتهيج شربا ودهانا.

إذا غسل الحرمل بالماء العذب ثم سحق وضرب بالماء الحار والشيرج والعسل وشرب نقى المعدة والصـدر والرأس وأعالي البدن من البلغم واللزوجات الخبيثة بـالقيء تنقية لا يعدله فيها غيره، وإن طبخ بالعصـير أو الشـراب وشرب ثلاثين يوما أبرأ من الصداع العتيق والصرع المزمن وأعاد الحمل بعد منعه، وعلامة صلاحه القيء آخـرا، وإذا شرب اثني عشر يوما متوالية قطع عرق النسا، وإذا تسـعط

بعصارته أو ما طبخ فيه نقى حمرة العين وقطـع النـوازل، وإذا غلي في ماء الفجل والزيت وقطر أزال الصـمم ودوى الأذن وقوى السمع ويجلو البياض كحـلا والرمـد ووجـع الأسنان بخورا، وإذا خلط مع البزر وعجن بالعسل ولـوزم استعماله أذهب ضيق النفس، فـإن أضـيف إليـه الزجـاج المحرق فتت الحصى وأدر الطمث والبول وغزر اللبن، ومع ماء الرازيانج والزعفران والعسل والشراب ومرارة الـدجاج يزيل ضعف الكائن عن الامتلاء ويحبس البخار شربا ودهانا، وإذا طبخ بالخل ونطلت به الأعضاء قواها وسـود الشـعر وأزال الخدر، أو بالماء والدهن بالغا وداوم على شربه أزال السل وأمراض الكبد.

ومن خواصه

أن تعليقه في خرقة زرقاء يمنع السحر والنظـرة ورشه في المنزل يمنع الفرقة، والبخور بـه يبطلهـا وفيـه حديث ضعيف وهو يسبب الغثيان والصداع ويصلحه الرمان والتفاح أو السكنجبين وشربته إلى مثقال وشربه إلى أوقيـة، قيل : وبدله القردمانا وقيل : إن شرط شربه للنسـاء غيـر مسحوق، وأن يدعك بالماء الحار بعد غليه وتجفيفه ويصفى

ويشرب للقيء وأن المعمول منه للصرع جزء من عشـرين جزءا من الشراب أو العصير والمأخوذ كل يوم ملعقتان ...
كما ويستخدم الحرمل منذ القدم ولـه تـاريخ طويـل مـن الاستعمالات في الطب العربي التقليدي.

يطبخ الحرمل مقدار ربع الكيلو في لتر ونصـف من الماء , ويطبخ جيدا حتى يبقى لتر ماء تقريبا , يفطر بـه المصاب بالصرع مدة ثلاثين يوما مقدار ملعقتين كبيرتين في ملعقة عسل كبيرة , فإن الصرع يزول عنه ولو كان مزمنا بإذن الله.

يطبخ المريض مقدار حفنتين من الحرمل في لتـر من الماء, ثم يتناول المصاب ماءه بمقدار ملعقة في الصـباح وثانية في الغداء وثالثة في العشاء لمدة أسبوع, فإن صـداع الرأس المزمن يزول بإذن الله تعالى.

ويستخدم مغلي ورق الحرمل على نطـاق واسـع لعلاج السكري، ومعجون الحرمل يدق الحرمل ويطبخ فـي الزيت ثم يفطر المصاب بمقدار الجوز مدة سبعة أيام علـى الريق يشفى من الأمراض التالية : ـ

ـ وجع الركبة والساقين، وجع اليـدين والـرجلين، وجـع البواسير، ونفخ البطن.

يقول (ابن سينا) : ـ الحرمل مقطـع ملطـف، وجيد لوجع المفاصل إذا دهنت به. وقال (ديسقوريدوس) : ـ إنه إن سحق بالعسل والشراب ومرارة القبج أو الـدجاج وماء الرازيانج وافق ضعف البصر، ويدر البول والطمـث بقوة شرباً وطلاء وينفع أيضاً من القولنج شرباً وطلاء.

الحنـــاء

لمحة تاريخية : -

عرفت الحناء منذ القديم، فقد استعملها الفراعنة في أغراض شتى، إذ صنعوا من مسـحوق أوراقهـا معجونـة لتخضيب الأيدي وصباغة الشعر وعلاج الجروح، كما وجد كثير من المومياء الفرعونية مخضبة بالحناء، واتخذوا عطراً من أزهارها، ولها نوع من القدسية عند كثير من الشـعوب الإسلامية إذ يستعملونها في التجميل بفضل صفاتها الممتازة ... فتخضب بمعجونها الأيدي والأقدام والشعر، كما يفرشون بها القبور تحت موتـاهم، وتسـتعمل فـي دباغـة الجلـود والصوف وتمتاز صبغتها بالثبات، وينحصر استعمالها فـي أوربا وأمريكا على صباغة الشعر، إذ أنها لا تضر به فضلاً عن تقويتها لجلد الفروة وهذا مهم جداً لأن صبغات الشـعر الكيماوية كثيراً ما تؤدي إلى أمـراض التهابيـة وتحسسـية عديدة وأعراض تسمم أحياناً، كما تتجه الأنظار إليهـا فـي الوقت الحاضر لاستعمالها في صناعة المواد الملّونة لسهولة

استخراج العنصر الملون فيها، وتمتاز بألوانها الجميلـة ذات المقاومة الأكيدة لعوامل التلف.

وهي نبات شجيري من العائلة الحنائيـة، جـذوره حمراء، وأخشابه صلبة تحتوي على مادة ملونة تستعمل فـي الشرق كخضاب للأيدي والشعر باللون الأحمر، وهـي مـن النباتات الكثيرة التي شاع استخدامها عند قدماء المصـريين، ويوجد منها أصـناف كثيـرة مثـل: البلـدي، والشـامي، والبغدادي، والشائك، والحناء البلدي هي أغنى هذه الأنـواع بالمواد الملونة.

المواد الفعالة : ـ

تحتوي الحناء على مادة قابضـة معروفـة باسـم (التانين) وتحتوي أوراق الحناء على نسب عالية من المـواد الملونة أهمها مادة اللوزون، وتحتوي على مواد تنينية ومواد صمغية.

أماكن تواجد الحناء : ـ

الحناء من نباتات المناطق الاستوائية، ويـرجح أن يكون موطنه الأصلي إيران أو الهند.

المستعمل منه مسحوق الأوراق والزهور.

الخصائص الطبية : ـ

١. ـ تُستعمل الحناء بالتجميل فيخضب بمعجـون أوراقهـا الأصابع والأقدام والشعر، للسيدات والرجال على السـواء، بالإضافة إلى استعمالها في أعمال الصباغة.

٢. ـ وتستعمل عجينة الحنة في علاج الصـداع بوضـعها على الجبهة.

٣. ـ وتستعمل زهور الحنة في صناعة العطور.

٤. ـ والتخضب بالحناء يفيد في عـلاج تشـقق القـدمين وعلاج الفطريات المختلفة.

٥. ـ وتستعمل الحناء في علاج الأورام والقروح إذا عجنت وضمد بها الأورام.

٦. وقد ثبت علمياً أن الحناء إذا وضعت في الـرأس لمـدة طويلة بعد تخمرها فإن المواد القابضة والمطهرة الموجـودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات، ومن الإفرازات الزائدة للدهون، كما تعد علاجاً نافعاً لقشـر الشعر والتهاب فروة الرأس، ويفضل استعمال معجون الحناء

بالخل أو الليمون، لأن مادة اللوزون الملونة لا تصـبغ فـي الوسط القلوي.

٧. وقيل أن الحناء علاج جيد لمرض الإكزيما، أضف الماء إلى الحناء ثم ضعه على المكان المصـاب مـن ٣ إلـي ٥ مرات.

تتكون الحناء من المركبات التالية : ـ

أصباغ من نـوع ٤,١ نـافثوكينون وتشـمل ١% لوسون (٢ ـ هيدروكسـي ٤,١ نـافثوكينون) مشـتقات هيدروكسيليتيد نافثالين مثل : ـ

ـ جلوكوسايل وكسـي ـ ـ ٢,١ داي هيدروكسـي كـذلك كيومارين, زانثون, فلافونويد, ١٠% تانين, حمض جاليـك, كمية قليلة من الستيرويد مثل سيتوستيرول.

استعمالات الحناء

الحناء لا تستعمل طبياً في أوربا وأمريكا الشمالية, ولكن في الطب الشعبي أو الطب التقليدي تسـتعمل الحنـاء خارجياً في غسولات الوجه والشعر, والحناء تستخدم كصبغة

dye منذ آلاف السنين, حيث إن التقاليد والعادات وأغلـب مجتمعات أفريقيا وجنوب وشرق آسيا وكـذلك فـي الـدول العربية والإسلامية تستعملها للتـزيين وللظهـور بـالمظهر الحسن والجميل؛ وتوضع الحناء كصبغة للشـعر والأظـافر والأقدام وراحة الأيدي وظهورها.

والحناء تُستخدم كسمة من سمات الجمال في مواسم الأعياد والزواج وحفلات الفرح مما يدخل السرور والبهجـة على النساء والبنات وخاصة صغار السن, وتعتبر في بعض البلدان من التقاليد الموروثـة منـذ مئـات السـنين ومـن الضروريات في هذه المجتمعات التي يصعب تركهـا بـين الرجال والنساء.

وبعض الرجال يصبغون شـعر الـرأس واللحيـة وبخاصة بعد مناسبة انتهاء القيام بالحج في مكة المكرمة ... وأيضاً بعض المجتمعات يصبغون الأغنام الخاصة بالأضحية والبعض الآخر يصبغون الحيوانات الأخرى مثل الحمير وكل هذه عادات وتقاليد بعضها انتهى أو تلاشى.

وانتشر استعمال واستخدام الحناء لصبغ الشعر والنقش به على الأيدي والأرجل في السنين الأخيرة في أوربا وأمريكا الشمالية مما جعل الشركات الأمريكية والأوروبية لصناعة مستحضرات التجميل تتنافس لإنتاج العديد من مركبات التجميل التي تدخل في صناعتها أوراق الحناء وكذلك وجود العديد من صبغات الحناء للشعر وذات الألوان المختلفة من اللون الأشقر حتى اللون الأسود أو الداكن, وتغاف الحناء بعلب جذابة وتباع بأسعار أضعاف السعر التي تباع به في الدول العربية أو الآسيوية.

وقد تُضاف إلى أوراق الحناء المجففة والمطحونة صبغة كيميائية تعرف بارافينلين داي امين (PPD) بنسب وكميات مختلفة تعطي الألوان من الأصفر الذهبي إلى اللون الأحمر الداكن إلى اللون الأسود الغامق .

وقد يضاف إلى أوراق الحناء المجففة والمطحونة أوراق نباتية تسمى إنديجو Indigo وهي مادة آمنة الاستخدام وهي تصنع في المعامل, كذلك وتعطي اللون الأزرق عند إضافة الماء عليها, وعند خلط أوراق الحناء

المجففة والمطحونة مع صبغة الإنديجو تعطي أي "الحناء + الإنديجو) صبغة نباتية سوداء وقد يضـاف إليهمـا صـبغة Isatin ويوجد في السوق المحلي صبغة سوداء مثل الكـتم تحوي (الحناء + إندجقو + Isatin) مع مواد نباتية أخـرى, وكذلك يوجد صبغة من إنتاج بريطانيا سوداء أو بنية داكنـة في أشكال مختلفة وكلها تعطي نتـائج جيـدة وهـي آمنـة الاستخدام وليس لها تأثيرات ضارة في أغلـب الأحيـان إذا استخدمت من الخارج فقط، وحناء الكم قد تسـبب حساسـية خفيفة لبعض الناس..

الحناء Henna نبات شجيري معمر وله جـذور وتدية وساقه كثيرة الفروع، والأفرع جانبية وهي خضـراء اللون وتتحول إلى البنى عند النضج وأوراق الحناء بسـيطة جلدية بيضية أو ستانية عريضة والأزهار صغيرة بيضاء لها رائحة عطرية قوية ومميزة وهـي فـي نـورات عنقوديـة والثمرة علبة صغيرة تحوي بذورا هرمية الشـكل, والجـزء المستعمل مـن نبـات الحنـاء عـادة الأزهـار والأوراق والأغصان والبراعم الحديثة النمو ومسحوق أوراق الحنـاء

يستعمل على شكل عجينة لتخضيب وللنقش علـى الأيـدي والأقدام أو السيقان والأذرع كما انتشر في هذه الأيام ممـن يبحثون عن الجمال والنضارة والموضة .

وكذلك تستعمل للشعر وإعطاء ألوان مختلفة حسب الرغبة والطلب ووجد العديد من صالونات التجميـل التـي فتحت أبوابها لعمل هذه الخدمة التجميليـة لمختلـف النـاس وخصصت لهذا متخصصات في الفن والإبداع في النقش أو ما يعرف بالخضاب للحصول على أموال طائلة ودفع المـال والأجر حسب مكان الصالون وتجهيزاتـه وحسـب نوعيـة المستخدم لهذه الأصباغ ولا يوجد تحديد للسعر وتعرف التي تجيد هذه المهنة بـ (الكوافيرة) أو(الخضـابة) وهـي التـي تتردد على المنازل؛ والخضابة أو الكوافيرة التي تعمل هـذه النقوش والأشكال الجميلة والجذابة علـى الأيـدي والأذرع والأقدام والسيقان باستعمال عدة صـبغات بعضـها نباتيـة والبعض الآخر كيميائية أي بعضـها مسـموح باسـتخدامه والبعض الآخر غير مسموح به وله تأثيرات ضـارة مثـل الحكة الشديدة والإحمرار وانتفاخ الوجه وتشقق الجلد وسقوط

الشعر واستخدام هذه الصبغات لفترة طويلة ولسنين عديدة قد يسبب الأمراض السرطانية، وكم جرت وأحدثت بعض هـذه الصالونات من مـآس وأحـزان عـانى منهـا المتشـوقون والراغبون والباحثون عن الجمال والوسامة والنضارة .

وهذا له عدة أسباب منها تكاسل وتهـاون هـؤلاء العاملين في هذه الصالونات من عمل فحص الحساسية لجزء صغير من الجسم خلف الأذن أو عند الكوع لمدة ٢٤ ـ ٤٨ ساعة للتأكد من أن هذا المستخدم للصبغة غير حسـاس ولا تحدث له تفاعلات كيميائية بين الجلد والصبغة تـؤدي إلـى انتفاخ الوجه والأعين وجلادة شعر الرأس وقد تصل الحالـة إلى فقد العين إذا وصلت هذه الصبغة إلى هـدب العـين أو الحواجب.

تحضير الحناء

وتُحضر عجينة الحناء بوضع الماء الـدافئ علـى مسحوق الحناء ويخاط جيدا حتى يكون عجينة غليظة القـوام تترك لمدة ساعة إلى ساعتين في إناء زجاجي ويحضر مـن هذه العجينة بقدر الكمية المراد استخدامها أي تكون حديثـة

التحضير عند الاستخدام وتوضع هذه العجينة على الشعر أو تخضب بها بشرة الجلد حسب الرغبة والطلب وتترك هـذه العجينة على الشعر أو البشرة من ساعة واحدة إلى سـاعتين لتعطي اللون الأحمر الداكن, وكلما زاد وقت ترك العجينـة على الشعر أو الجلد كلما زاد اللون الغامق أو الداكن.

وإذا أضيف عصير الليمون أو الخل أو الشاهي أو سوائل أخرى معروفة إلى عجينة الحناء أعطت هذه العجينة لون داكن أو برونزي جذاب وتدفئة المـاء المضـاف إلـى العجينة مع وجود الرطوبة يعطي الحناء لونا حسنا جذابا.

وتُلف عجينة الحناء إذا وضعت علـى الـرأس أو اللحية بفوطة وهي دافئة حتى تحـتفظ العجينـة برطوبتهـا وتعطي اللون المرغوب ولا يجب التعرض للتيارات الهوائية الباردة مثل المروحة أو المكيف عند وضع عجينـة الحنـاء على الرأس حتى لا تسبب هذه الصبغة في إحداث أمـراض مثل الحمى.

إن عجينة الحناء يمكن أن تعطي عدة ألوان جذابة وهذا حسب لون الشعر الأصلي وحسب فترة بقاء الحناء على الشعر أو البشرة.

وإضافة مسحوق أوراق إنديجو كما ذكرنا سـابقا إلى مسحوق أوراق الحناء وإضافة الماء الدافئ وتركهما لمدة ساعة إلى ساعتين يتعادل لون الحناء الأحمر وعند وضعهما على الشعر تعطي هذه العجينة اللون الأسود أو البني الغامق الداكن ذلك حسب كمية كُل واحد منهما, وذلك حسب مدة بقاء الصبغة على الشعر.

يدخل في مستحضرات العناية بالشـعر، ونبـات الحناء يستعمل غرغرة لعلاج قروح الفم واللثـة واللسـان، وجدير بالذكر أن بلع مسحوق الحناء لفترة طويلـة يسـبب مشاكل صحية .

الحناء تدخل في كثير من مركبات ومستحضـرات العناية بالشعر مثل الشامبو وزيوت الشعر وأصباغ الشـعر ذات الألوان المختلفة حسب ما يضاف إلى الشعر من مـواد أخرى، والحناء تعطي اللون اللامع والجذاب للشعر الطبيعي

وعجينة الحناء تستعمل لتخضيب البشرة ونقشها وخلاصة المواد الملونة في الحناء تستخدم في صباغة الجلود والمنسوجات وصبغة الحناء تعتبر من الصبغات الثابتة والآمنة إذا استعملت خارجيا .

وفي الطب الشعبي التقليدي يستعمل نبات الحناء كغرغرة لعلاج قروح الفم واللثة واللسان وآلام الحلق.

ويجب عدم بلع مسحوق الحناء أو المحلول الذي يحضر من نبات الحناء لتأثيره الضار على الجهاز الهضمي والجهاز الدموي حيث أنه ورد إلى مختبر قسم تحليل الأدوية والسموم بمستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث عينة من محلول الحناء استخدمت من مريض وصفت له عن طريق أحد محلات العطارة حيث سببت العديد من المشاكل الصحية أدخل بسببها المستشفى ورقد على السرير الأبيض لعدة أسابيع وخضع لعدة تحاليل طبية وأنواع مختلفة من الأشعة كل هذا بسبب تناوله محلول الحناء لفترات طويلة عن طريق مدعي العلاج الشعبي والذين كثرت الأمراض الجسمية والصحية بسبب وصفاتهم الشعبية والتي ليس لها

أساس علمي صحيح ولم توثق علميا بل الغالب عليها التخمين والظن وقد تفيد بعض الحالات المرضية كما يظن بعض المستخدمين والمروجين ولكنها على المدى الطويل وبعد فترة طويلة قد تحدث التهابات وتسممات للجهاز الدموي أو الجهاز التناسلي وقد تسبب تلفا مستمرا للكبد والكلى.

وعجينة الحناء إذا وضعت على الشعر تقويه وتعطيه نضارة وجمالا ووضع عجينة الحناء على الرأس تفيد في حالة ضربة الشمس والصداع وخاصة إذا أضيف للعجينة ملعقة من خل التفاح ووضع عجينة الحناء على الرأس قد يفيد في حالة القشرة التي غالبا تكون على شعر الرأس وتستعمل عجينة الحناء كذلك من الخارج في الأمراض الجلدية والفطرية, وخصوصا التهاب ما بين أصابع الأقدام الناتج عن نمو بعض الفطريات.

ويدخل الزيت المستخلص من الأزهار في صناعة العطور، وكل الاستخدامات الطبية الشعبية السابقة للحناء لم تثبت علميا ولم يتحقق من جدواها وصحتها وبعض

المجتمعات تضع زهور الحناء بين الملابس للقضـاء علـى الحشرات.

يقول (ابن سينا): قال (ديسقوريدوس) : هـي شجرة ورقها على أغصانها وهو شبيه بورق الزيتون غيـر أنه أوسع وألين وأشد خضرة، ولها زهـر أبـيض شـبيه بالأشنة طيب الرائحة، وبذره أسود شبيه ببذر النبات الـذي يقال له أقطى وقد يجلب من البلدان الحارة، والحناء باردة في الأولى يابس في الثانية وفيها تحليل وقبض وتجفيف بلا أذى محال مفشش مفتح لأفواه العروق، ولدهنه قوة مسخنة ملينـه جداً، وطبيخه نافع مع الأورام الحـارة والبلغميـة لتجفيفـه وأورام الأرنبة.

ونافع لحرق النار نطولاً وقد قيل أنه يفعـل فـي الجراحات فعل دم الأخوين ويوضع على كسر العظام وحده، وينفع لأوجاع العصب ويدخل في مـراهم الفـالج والتمـدد ودهنه يحلل الإعياء ويلين الأعصاب وينفع مع كسر العظام، ويدهن به على الجبهة مع الخل للصداع وكذلك أيضاً ينفـع

مع قروح الفم والقلاع، وموافق للشوصة ويدخل في مـراهم الخناق، وموافق لأوجاع الرحم.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صـلى الله عليه وسلم : ـ

ـ ـ إن اليهــود والنصــارى لا يصــبغون فخــالفوهم. [رواه البخاري ومسلم].

وعن أبي أمامة رضي الله عنه قال : خرج النبـي صلى الله عليه وسلم على مشيخة من الأنصار بيض لحـاهم فقال : ـ يا معشر الأنصار حمروا وصفروا وخالفوا أهـل الكتــاب. (رواه أحمــد بسند حسن)

وعن جابر رضي الله عنه قال : أُتي بأبي قحافـة يوم الفتح ورأسه كالثغامة (الثغامة نبات أبيض الزهر والثمر شبه به بياض الشيب) فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ـ

ـ ـ غيـروا هـذا بشـيء واجتنبـوا السـواد. [رواه مسلم]

وعن أنس رضي الله عنه قال : اختضب أبو بكـر بالحنـاء والكتم (الكتم نبات من اليمن يصبغ بلون أسود إلى الحمرة) واختضب عمر بالحناء بحتاً، ـ أي صرفاً ـ

[رواه مسلم].

و عن أبي ذر رضي الله عنه أن رسـول الله ـ ـ صلى الله عليه وسلم ـ قال : ـ إن أحسن ما غيـرتم بـه الشيب الحناء والكتم. (رواه الترمذي وقال حديث صحيح، ورواه أيضاً أصحاب السنن وقال الأرناؤوط : حديث حسـن).

وعن سلمى أم رافع: أن رسول الله ـ صـلى الله عليه وسلم ـ ما شكا إليه أحد وجعاً في رأسه إلا احـتجم، ولا شكا إليه وجعاً في رجليه إلا قال اختضب، [رواه أبـو داود، ورواه أيضاً البخاري في تاريخه وقـال الأرنـاؤوط: حديث حسن].

وعنها أيضاً قالت : كان لا يصيب النبي ﷺ قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء. (رواه الترمـذي بإسـناد

حسن، ورواه أبو داود وابن ماجة وقال الهيثمـي : رجالـه ثقات).

وعن عثمان بن وهب قال : دخلت علي أم سـلمة فأخرجت لنا شعراً من شعر النبي صـلى الله عليـه وسـلم مخضـ ـ ـوباً. (رواه البخـ ـ ـاري)

قال النووي : ومذهبنا استحباب خضـاب الشـيب للرجـل بصفرة أو حمرة، ويحرم خضابه بالسواد على الأصح، وقيل يكره كراهة تنزيه والمختار التحريم، ورخص فيـه بعـض العلماء للجهاد فقط.

نبتة الحناء (Henna ـ Low sania) : -

شجيرة من الفصيلة الحنائية lythracees حولية أو معمرة تمكث حوالي ثلاث سنوات وقد تمتد إلى عشـرة، مستديمة الخضرة، غزيرة التفريع، يصل طولها إلـى ثلاثـة أمتار، أوراقها بسيطة بيضاوية بطول ٣ ـ ٤ سم، متقابلـة الوضع بلون أحمر خفيف أو أبيض مصفر ... لها صـنفان يختلفان في لون الزهر كالصنفِ Alba ذو الأزهار البيضاء والصنف Miniata ذو الأزهار البنفسجية ... كما ذكـروا

لها صنفين : حمراء وسوداء، والغالب مزج النوعين معـاً، والموطن الرئيسي للحناء جنوب غربي آسيا، وتحتاج لبيئـة حارة، لذا فهي تنمو بكثافة في البيئـات الاسـتوائية لقـارة إفريقيا، كما انتشرت زراعتها فـي بلـدان حـوض البحـر الأبيض المتوسط وأهم البلدان المنتجة لها مصر والسـودان والهند والصين.

التركيب الكيماوي : -

يستعمل من الحناء أوراقها وأزهارها، حيث تحتوي الأوراق على جليكوزايدات مختلفة أهمها الـلاوزون (Lawsone) وجزئيها الكيماوي من نـوع ٢ ـ ـ هيدروكسـي ١ ـ ـ ٤ نفتوكينون، وهي المادة المسئولة عن التأثير البيولوجي الطبي وعن الصبغة واللون الأسود، كما تحتوي على مواد راتنجية Resine وتانيتـ ـــات تعـ ـــرف بـ ـــ ـ حماتـ ــانّين Hennatannin. أما الأزهار فتحتوي على زيت طيـار له رائحة زكية وقوية ويعتبر أهم مكوناتـه مـادة الفوبيتـا إيونون (A, B, Ionone).

استعمالاتها الطبية : -

كان للحناء مكانتها المرموقة عند أطبائنا المسلمين، فقد ذكر ابن القيم : إن الحناء محلل نافع من حرق النار، وإذا مضغ نفع من قروح الفم والسلاق العارض فيه ويبرئ من القلاع. والضماد فيه ينفع من الأورام الحارة الملتهبة، وإذا ألزقت بها الأظافر معجوناً حسنها ونفعها، وهو ينبت الشعر ويقويه وينفع من النفاطات والبثور العارضة في الساقين وسائر البدن؛ ويقول الموفق البغدادي : - - لون الحناء ناري محبوب يهيج قوى المحبة وفي رائحته عطرية وقد كان يخضب به معظم السلف، ويؤكد (البغدادي) أن الحناء تنفع في قروح الفم والقلاع وفي الأورام الحارة وتسكن ألمها، ماؤها مطبوخاً ينفع من حرق النار وخضابها ينفع في تعفن الأظافر، وإذا خضب به المجدور في ابتدائه لم يقرب الجدري عينيه.

أما (ابن سينا) فيقول : الحناء فيها قبض وتحليل بلا أذى، ويستعمل في الطب الشعبي كقابض وفي التئام الجروح والحروق وغسول للعيون وكمروخ لمعالجة البرص

والرثية ... وذكر (داود) في تذكرته: أن للحناء فوائد فـي إدرار البول وتفتيت الحصى وإسقاط الأجنة ... كما ذكر أن تخضيب الجلد بها يلون البول مما يدل على قابلية امتصاصها من الجلد.

وفي الطب الحديث أكد الدكتور (النسيمي) فائـدة معالجة السحجات الناجمة عن السير في الطرقـات والـداء الفطري بين الأصابع بالحناء، وعلـل ذلـك بـأن الفطـور الخمائرية تؤدي إلى سهولة اقتلاع الطبقة السطحية من الجلد والحناء قابضة، وهذا يجفف الجلد ويقسيه ويمنع تعطينه مما يمنع سيطرة الخمائر والفطور ويعمل علـى سـرعة شـفاء السحجات والقروح السطحية.

ويحضر مسحوق الحناء بسـحق الأوراق ونهايـة الأغصان الرفيعة بعد تجفيفها ثم تصنع منه عجينة، وتؤكـد الدكتورة (سامية قاسي) فائـدة تطبيـق معجونـة الحنـاء لمعالجة العديد من الأمراض الجلدية وخصوصاً الالتهابـات فطرية المنشأ والتي توضع في الثنيات وبين الأصابع، كمـا تساعد في التئام الجروح، وتفسر الدكتورة (سـامية) تلـك

الصفات بسبب وجود مادة الحناتانين القابضـة فـي الحنـاء وتؤكد أن تطبيق تلك العجينة على فروة الرأس لفترة طويلة، فإن المواد المطهرة والقابضة الموجودة فيها تعمل على تنقية الفروة من الجراثيم والطفيليات ومـن المفـرزات الزهميـة الفائضة، كما تفيد في معالجة قشرة الـرأس وتعمـل علـى الإقلال من إفراز العرق عند مفرطي العرق.

أما عند استخدام الحناء في صبغ الشـعر فيجـب استعمالها في وسط حامضي لأن مادة اللاوزون لا تتلون في وسط أساسي، ولذا ينصح بصـنع عجينـة الحنـاء بالخـل والليمون؛ ومن دواعي الأسف أن الأبحاث ما تـزال فقيـرة حول فوائد الحناء ونود لو يعطيها الباحثون حقها من الدراسة حتى يتم التحقق من المعجزة النبوية في كونها دواء وجمـال ...

الغش في الحنـاء : -

تُغش الحناء لزيادة وزنها بإضافة الرمل الناعم عند الطحن، وهذا يسهل كشفه لأن الرمل ذو ثقل نوعي أكبـر، وهكذا فإن حجماً معيناً من الحناء الأصلية أقل وزناً من نفس الحجم من الحناء المغشوشة، كما أن نفخها نفخاً خفيفاً يؤدي

إلى تطايرها وبقاء الرمل، ووضع كمية قليلة منها في المـاء يؤدي إلى ترسب الرمل وتطفو الحناء نقية، وقد تُغش الحناء أيضاً لتغطية اصفرارها بمزجها بطلاء أخضر.

❁❁❁

الحنظل

Bitter apple أو Bitter Melon

ويسمى الرقي البري؛ وشكله مستدير ككرات التنس، وطعمه مر، واللب الذي بداخله شديد المرارة، والبذور تُسحق وتُجعل كمادة لعلاج الأورام والنواسير.



والحنظل نبات عشبي زاحف معمر منطقته الأصلية المناطق الصحراوية وبالأخص في المملكة العربية السعودية، والحنظل من النباتات شديدة المرارة وعادة يضرب به المثل فيقال (أمر من حنظل).

وللحنظل أزهار صفراء وثمار تشبه في حجمهـا البرتقالة أو التفاحة ذات لون مخضر مخطط ببيـاض قبـل النضج ثم تتحول إلى اللون الأصفر، والثمرة ملساء، تحتوي على لب إسفنجي وهو الذي يعزى إليه التأثير المسهل القوي ويعتبر الحنظل من أقوى المسهلات علـى الإطـلاق كمـا يحتوي على عدد كبير من البذور بين اللب الإسفنجي وتسمى بذور الحنظل (هبيد).

يستعمل من نبات الحنظل جميـع أجزائـه إلا أن المادة المستعملة في تخفيض سكر الدم هي البذور وبالأخص غلاف البذرة المعروف (القصرة) ويجب الـتخلص مـن مرارة الحنظل في البذور بغسلها عدة مرات بالماء والملح.

وهو نبات عشبي معمر مـداد علـى الأرض لـه أوراق مفصصة مغطاة بشعيرات بيضاء، أزهـاره صـفراء مبيضة، له ثمار كبيرة خضراء مخططة بلون أخضر فـاتح وعند النضج تتحول إلى اللون الأصفر، يعرف الحنظل علمياً باسم Citrullus colocynthus والجزء المستخدم منـه الثمار، تحتوي ثمرة الحنظل على لب هـو المـادة الفعالـة

ويحتوي هذا اللب على مواد راتنجية ومن أهـم مركباتهـا ايلاتيرين (A) وايلاتيريسين (B) كما يحتوي على قلويـدات وبكتين ومواد صابونية يستعمل الحنظل كمادة مسهلة قويـة ولكن بالنسبة للبواسير فإن الاستعمال يختلف حيـث تؤخـذ الثمرة قبل النضج وهي مازالت خضراء ثم تقسم إلى أربـع قطع وتستعمل كل قطعة لدهن البواسير وهذه الوصفة مجربة وناجحة.

من أسمائه : العلقم ـ التفاح المـر Citrakus Colocynthis، وهو نبات شديد المرارة، ثمـاره تكنـى بالتفاح المر، ويتبع الحنظل الفصيلة القرعية، وهـو نبـات زاحف حولي غزير التفريع، فروعه مضلعة عليهـا زغـب كثير وتخرج منها محاليق طويلة، والثمار كرويـة الشـكل مخططة بألوان مخضرة أو مصفرة.

لب الثمار الداخلية للحنظل يحتوى على مواد مرة الطعم، وهى من المـواد الجليكوسـيدية والمعروفـة باسـم كولوسنث، كما يحتوى الحنظل على زيت دهني وقلويـدات، وتحتوى البذور على زيوت بنسبة ١٥ ـ ٢٠ %

الموطن الأصلي حوض البحر المتوسـط، وينمـو بريا على السواحل البحرية لشمال أفريقيا وجنـوب أوربـا وغرب آسيا. وأهم البلدان المصدرة لثماره مصـر وتركيـا وأسبانيا.

الأجزاء المُستعملة : ـ

لب الثمار والبذور، ويستعمل المنقوع المائي لثمار ولب الحنظل كمشروب شـعبي لإزالـة حـالات الإمسـاك المزمن، ولتنشيط حركة الأمعاء والمعدة مما يسـاعد علـى سهولة الهضم وتقليل الغازات الناتجة.

الزيت المستخرج من بذور الحنظل يفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية ومنها مرض الجرب، ويستخدم في طرد القراد العالق بجلد الحيوانـات والمواشـي الزراعيـة والطيور المنزلية.

حبا الله بلادنا بكمية هائلة من نبـات «الحنظـل»، وهو نبات زاحف بري، يتميـز بـالكثير مـن الخصـائص العلاجية، فعلى سبيل المثال لب ثمار الحنظل وبذوره تستخدم كمسهل، وتعالج مرض «اللقوة» ـ أي اختلاط العقـل ـ ـ

و«الفالج» ـ وهو مرض يصيب الجهاز العصبي، ويعـالج أيضاً مرضى «الشقاق» و«الشقيقة» ـالصداع النصفي ـ ـ كما أثبت نجاحاً في علاج مرض عرق النسا، وآلام المفاصل والظهر، والفخذ .

ورماد ثمار الحنظل يرد ألوان العين إلى السـواد ويزيل حمرة العين .. ومعروف أن بعض أهـل السـودان يقومون بتقطير بذور الحنظل بطريقة بدائية فتخـرج نتيجـة لذلك خلاصة ممزوجة بالكربون تسمى (قطران الحنظـل)، يستخدم في علاج الحيوانات، خاصة الإبل مـن(الجـرب)، و(القراد)، بجانب معالجة الجروح القديمة عند الإنسان، ومن أسرار نبات الحنظل العلاجية مساعدته في عـلاج مـرض الجذام، والصمم، واليرقان، وبعض النسوة في بعض القبائـل يستخدمنه لإضفاء السواد على شعورهن، وتـأخير ظهـور الشيب، ولكن للأسف نبات الحنظل السوداني وبكل خصائصه وأسراره العلاجية التي يتميز بها، إلا أنه يعد أحـد أركـان الثروة القومية النباتية المهملة والضائعة.

نحضر حبة من ثمرات الحنظل وهو نبات بـرى ينبت في صحراء سيناء بمصر وثمرته تشبه البطيخ إلا أنها

صغيرة في حجم كرة التنس، تشوى الثمرة إلى أن تصير لينة ثم توضع على كعب الرجل وهى ساخنة بعد أن تقسـم إلـى قسمين كل قسم على كعب، تربط الثمرة جيدا بشـيء مـن القماش بحيث تبقى ساخنة أطول مـدة مـن الـزمن، ينـام المريض ويغطى جيدا حتى يحس بمرارة الحنظـل بحلقـه، تكرر العملية ثلاث مرات حتى يتم الشفاء بإذن الله.

يقول (ابن سيناء): المختار منـه هـو الأبـيض الشديد البياض اللين فإن الأسود منه رديء والصلب رديء، وينبغي ألا ينزع إذا جني شحمه من جوفه بل يترك فيه كمـا هو فإنه يضعف إن فعل ذلك، وألا يجنى ما لـم يأخـذ فـي الصفرة ولم تنسلخ عنه الخضرة بتمامهـا وإلا فهـو ضـار رديء.

قالوا: ويجب أن يجتنب قشره وحبه وإذا لم يكـن على الشجرة إلا حنظلة واحدة فهي رديئة قتّالة والذكر الليفي أقوى من الأنثى الرخو ويجب أن يبالغ في سحقه ولا يغتـر بأنه قد انسحق جيداً فإن الجزء الصغير منه فـي الحـس إذا صادف الرطوبة يربو ويتشبث بنـواحي المعـدة وتعـاريج الأمعاء ويورم فلذلك يجب إذا سحق أن يبل بماء العسل ثـم

يجفف ويسحق وإصلاحه ودفع غائلته بالكثيراء أولـى منـه بالصمغ لأن الصمغ أقهر لقوة الدواء.

وهو حار في الثالثة يابس زعم (الكندي) : أنـه بارد رطب وقد بعد عن الحق بعداً شديداً، ومحلـل مقطـع جاذب من بعيد ورقه الغض يقطع نزف الدم، يـدلك علـى الجذام وداء الفيل، وورقه الغض يحلّل الأورام وينضجها.

وهو نافع لأوجاع العصب والمفاصل وعرق النسا والنقرس البارد جداً، و ينقّي الدماغ ويطبخ أصله من الخـلّ ويتَمضمض به لوجع الأسنان أو يكور ويرمى ما فيه ويطبخ الخل فيه في رماد حار وإذا طبخ في الزيت كان ذلك الزيت قطوراً نافعاً من الدوي في الأذن ويسهل قلع الأسنان.

وينفع الاستفراغ به من انتصاب الـنفس شـديداً، وأصله نافع للاستسقاء رديء للمعدة، ويسهل البلغم الغلـيظ من المفاصل والعصب خصوصاً ويسهل أيضاً المرار وينفع من القولنج الرطب والريحي جداً وربما أسهل الدم ويحتمـل فيقتل الجنين ولسرعة خروجه مـن الأمعـاء لا يبلـغ فـي

التأثيرات المتوقعة من مرارته وينفع مـن أمـراض الكلـى والمثانة.

والجرعة منه وزن اثنا عشر قيراطـاً ويجـب أن يسحق وربما أخرج جوفها من فوق وملء من رب العنب أو من شراب حلو عتيق وترك يوماً وليلة وربما وضـع علـى رماد نار إلى أن يسحق ناعماً ويسقى.

أصله نافع للذع الأفاعي وهو من أنفع الأدوية للدغ العقرب فقد حكى واحد من العرب أنه سـقي مـن لدغتـه العقرب في أربع مواضع منه فبرأ على المكان وكذلك دهانه .

الحُمــص

الحمص أنواعه كثيرة فمنه الأبـيض والأحمـر والأسود ومنه البستاني والبري، وقد استفاض الأطباء العرب القدامى في الحديث عن فوائده حيث قال عنه (ابن سينا) :

-

- إنه ينفع في سائر الأورام ودقيقه للقروح الخبيثة والحكـة ومن وجع الرأس والأورام تحت الأذنين وطبخه نافع لليرقان والاستسقاء ويفتح سدد الكبد والطحال ويجب ألا يؤكل فـي أول الطعام ولا في آخره بل يؤكل في وسطه، وطبخ النـوع الأسود منه يفتت حصوة المثانة والكلـى، وجميـع أصـنافه تخرج الجنين.

والحمص في الطب الحديث يستخدم مـدر للبـول ومفتتاً للحصى ومسمناً ومنشطاً للأعصـاب والمـخ؛ كمـا وينصح الأطباء بعمل شوربة بالحمص للأطفال من سـن ٤ - ٥ سنوات.

والحمص حار رطب يدر البول، ويجلو النمش ويحسن اللون أكلاً ودهاناً، وينفع من الأورام الحارة الصلبة ومن وجع الظهر ويصفي اللون والصوت أي البحة، وإذا طبخ الحمص في الماء مع الكمون والدار صيني والشبت سخن البدن البارد ويقطع الأخلاط الغليظة ويفتت حصى الكُلى وحصى المثانة.

يحتل الحمص مكانة مرموقة على موائدنا، كما يحتلها على موائد جميع بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط كطبق شعبي شائع، فهو يؤكل مطبوخاً ومسلوقاً ومسحوقاً، وبالرغم من صعوبة هضمه إلا أنه يمد الجسم بمواد مفيدة؛ وذات قيمة غذائية عالية؛ وقد أثبت الباحثون، أن الحمص يحتوي على بروتين عالي الجودة بالمقارنة مع اللحوم، إضافة إلى مواد أخرى مضادة للأكسدة تساعد في منع الإصابة بأمراض القلب والسرطان ... كما قال العلماء الذين اعتمدوا في بحوثهم على استخدام نباتات حمص مهجنة وليست معدلة وراثيا، أنها تحتوي على كميات جيدة من

المواد التي يمكن أن تستخدمها شركات التجميـل لتصـنيع كريمات تمنع ظهور التجاعيد.

كما يمكن استخدامه كبديل لحليب الأطفال، لأنه أقل إنتاجاً للمواد المسببة للحساسية مقارنة بفول الصـويا الـذي يستخدم بشكل شائع لهذا الغرض.

وقال الدكتور (رام رايفين)، كبير البـاحثين: إن احتواء الغذاء اليومي على ٥٠ ـ ٦٠ جراماً من الأطعمـة المحتوية على الحمص، كالمسبحة والفتّة والحمص بالزيـت والفلافل والبليلة، وهي مأكولات رخيصة الثمن ولكنهـا ذات قيمة غذائية جيدة، يساعد في الحصول على آثاره الإيجابية؛ وحسب خبراء التغذية فإن الحمص الجـاف يحتـوي علـى ١٤,٤ في المائة من وزنه ماء و٩,٥ في المائة مواد دهنيـة، و٢٤ في المائة مواد بروتينية، فضلاً عن ٢,٤ فـي المائـة مواد رمادية و٥,٤٨ في المائة مواد سيلولوزية؛ أما محتـواه من الأملاح المعدنية فيتمثل في ٢١٩ ميللجراماً من الكبريت و٣٥٠ ميللجراما من الفوسفور، و٥٠ ميللجراما من الكلور، إضافة إلى ٩٣٠ ميللجراما من البوتاسيوم و٦٠ ميللجرامـا

من الكالسيوم، و٥,٥ ميللجرامات من الحديد، لكل مائة جرام منه، ويزود الكوب الواحد منه بحوالي ٨٠ سعراً حرارياً.

الخــردل

(المُستردة Mustarda)

وتُعرف المستردة بالخردل وهو نبات حولي عشبي يصل ارتفاعه إلى حوالي متر وهو غزير التفرع وخاصـة الأغصان الموجودة في قمة النبات.

أوراقه بسيطة متبادلة وهي مفصصـة الأزهـار صفراء اللون توجد على هيئة عناقيـد أمـا الثمـار فهـي أسطوانية وقرنية الشكل حيث توجد على هيئة قرون رفيعـة ذات لون أصفر بني، تحتوي بذوراً كروية الشكل صـغيرة الحجم.

يوجد من المستردة عدة أنواع وأهمها ما يلي : -

- المستردة البيضاء والمعروفة علميـاً باسـم Brasica alba يصل ارتفاع هذا النوع إلى حوالي ٩٠ سم وبـذور هذا النوع أكبر من بذور النوع الأساسي المعـروف علميـاً باسم Brasica nigna والمعروف بالخردل الأسود.

ـ المستردة السوداء أو الخردل الأسود Brasica nigha وهذه أكبر حجماً من الخردل الأبيض ولون البذور في هـذا النوع أسود وعليه سمي الخردل الأسود.

ـ المستردة العينية والمعروفـة علميـاً باسـم Brasica jumcae وهي تشبه النوع الأسود إلا أن أزهارها صفراء باهتة ولون بذورها بني فاتح، الجزء المستخدم من المستردة بذورها وكذلك أوراقها.

المحتويات الكيميائية للمستردة ؟

تحتوي بذور المستردة على جلوكوزيدات ثيوسيانية وتختلف هذه المادة باختلاف نوع المستردة فمثلاً المسـتردة البيضاء تحتوي على مركب السينالبين (Sinalbin) بينمـا المستردة السوداء تحتوي على المركب سنجرين (Sinigrin) في حين الزيت الثابت المستخلص من بذور النوع الأول غير سام بينما النوع الثاني يكون ساماً وذا طعـم لاذع حريـف ويعطي آلاماً حادة عندما يوضع على البشرة.

ماذا قال الطب القديم عن الخردل ؟

لقد استخدم الفراعنة بذور الخردل حيث جاءت البرديات الطبية القديمة ضمن مشروع مسهل وآخر للذبحة الصدرية ودهاناً لأوجاع العضلات والمفاصل.

يقول (ابن البيطار) في الخردل : يقطع البلغم وينقي الوجه ويحلل الأورام وينفع من الجرب، ووجع المفاصل وعرق النسا، ويستعمل في أكحال الغشاوة من العيون ويزيل الطحال والعطش، وللخردل قوة تحلل وتسخن وتلطف وتجذب وتقلع البلغم إذا وضع وإذا دق وضرب بالماء وخلط بالشراب، وتغرغر وافق الأورام العارضة في جنبتي أصل اللسان والخشونة المزمنة العارضة في قصبة الرئة، وإذا دق وقرب من المنخرين جذب العطاس ونبه المصدوعين والنساء اللواتي يعرض لهن الاختناق من وجع الأرحام وإذا تضمد به نفع مع النقرس وإبراء داء الثعلبة وإذا خلط بالتين ووضع على الجلد إلى أن يحمر وافق عرق النسا وورم الطحال.

ينقي الوجه إذا خلط بالعسل أو الشحم أو بالثوم المذاب بالزيت، وقد يخلط بالخل ويلطخ به الجرب المقرح

وإذا خلط بالتين ووضع على الأذن نفع مـن ثقـل السـمع والدوي العارض لها إذا أكل بعسل نفع مـن السـعال، وإذا بدخانه طرد الحيات طرداً شديداً يسكن وجع الضرس والأذن إذا قطر ماؤه فيها.

أما (ابن سينا) في قانونه فيقول : يقطـع الـبلغم وينقي الوجه وينفع مع داء الثعلبة يحلل الأورام الحارة، ينفع من الجرب، وينفع مع وجع المفاصل وعرق النسـا، ينقـي رطوبات الرأس يشهي الباءه وينفع من اختناق الهم.

أما (داود الأنطاكي) فيقول : نافع لكـل مـرض بارد لا يعالج والنقرس والحذر والكزار والحميـات البـاردة بماء الورد شرباً وضماداً.

تسمن به الأعضاء الضعيفة ويحمر الألوان ويجذب الدم إذا مزج بالزفت والصق، يطبخ ويغرغـر بـه فيسـكن أوجاع الفم والأسنان، يحلل ثقل اللسان ويمنع النزلات ضماداً يسكن الاعضاء الباردة ويحلل الأرياح الغليظـة واليرقـان والسدد والصلابات لا لليد ويفتت الحصى ويدر الفضلات إذا اكتحل به جلا الظلمة والبياض، إذا غلى بالزيت وقطر فـي

الأذن فتح الصمم وأزال الردي وأخرج الديدان، وإذا طبخ مع الذاب فيسكن ضربان المفاصل والرعشة ضماداً ودهاناً يهيج الباءه ويزيل الاختناق شرباً وكذلك التخمة إذا مزج بالعسـل واستعمل فإنه يزيل السعال المزمن والربو وأوجاع الصـدر والبلغم الغليظ.

عرفه البشر منذ القديم وذكر كثيراً فـي الكتابـات القديمة وفي الإنجيل وفي القـرآن وفـي آثـار الإغريـق والرومان، وتحدث بليني عنه في كتبه وعدد مزاياه الكثيـرة وتبعه من جاء بعده من المؤلفين فقالوا: بأن الخلية (مرقة خل وزيت وملح) تجذب حرارتها من الخـردل، كمـا يجـذب الشاعر حرارة شعره من قيثارته وقالوا فيـه : إن الخـردل بالنسبة للمعدة هو بمثابة السوط لحصان السباق يجب علـى المتأنقين في طعامهم أن يستعملوه، كمـا يسـتعمل الفـارس السوط باتزان واعتدال.

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

يستخدم الخردل أو ما يسمى بالمستردة على نطاق واسع فهو ينبه المعدة حيث يضاف مع الأطعمة كأحد التوابل

المشهورة وهو من أفضل المواد لفتح الشهية، ومنبه للقلـب ويدخل الخردل في عمل اللصقات الجلدية الوضعية لعـلاج الروماتزم كما يستخدم في عمل صمامات للأقـدام لإزالـة الإرهاق الشديد وحالات الروماتيزم المفصلي.

لقد أكدت الدراسات أن الخردل مطهر أو معقم جيد حيث تكفي ٤٠ نقطة من الخردل في لتر ماء ليكون مطهراً جيداً للجلد دون أن يؤذيه، والخردل يثيـر اللعـاب ويسـهل المضغ ويزيد من إفرازات العصـارات الهاضـمة وينشـط حركات الأمعاء؛ كما ويفيد الخردل من الناحية الوقائية للشلل المخي وانفجار شرايين الدماغ وتصلب شرايين المخ وضغط الدم كما أن تناول حبتين فقط من بذور الخردل قبل الطعـام تساعد في طرد غازات المعدة والأمعـاء ويفيـد الخـردل مرضى القلب وتصلب الشرايين.

يؤخذ لضعف القلب والتهابات الرئة والنقرس حيث يؤخذ ٢٠٠ ملجرام من مسحوق الخردل ويضاف إلى مـاء الحمام قبل الاستحمام؛ أما التهاب الفـم واللـوز والحنجـرة فيؤخذ ثلاث ملاعق صغيرة من مسـحوق بـذور الخـردل

وتضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي ويستعمل على هيئة غرغرة ... أما الصداع وآلام قرحة المعدة وضعف الـدورة الدموية واحتقانات الرئة فيستخدم الخردل على هيئة لبخـات من مسحوق الخردل مع الماء الدافئ، حيث يعجن المسحوق بالماء الدافئ يتم تفرد على قطعة قماش سميك ثم توضع فوق الجلد مباشرة لمدة ربع إلى نصف الساعة بحيث توضع فـي حالات الصداع فوق مؤخرة الرأس وآلام قرحة المعدة فـوق أعلى البطن، واحتقان الرئة وعسر التنفس وضعف الـدورة الدموية فوق الظهر، والتهابات الحنجرة فوق الرقبة ... كما وينبه المعدة والقلب ويفتح الشهية ويعالج الروماتيزم.

❁❁❁

الخبيزة

Marshmallow

(خبيزا، حُلَّيبا، حُلَّب، مُرّه، الغزالة)

وهو نبات عشبي يعرف علمياً باسـم Althaea officinalis ويحتـوي الخبيـز علـي مـواد هلاميـة وفلافونيـ ـ ــدات وكومارينـ ـ ـات وحمض السالسيليك وأحماض فينوليه، أما الجذر فيحتوي على نشا ومـواد عديدة السـكريات



وإسباراجين وحمض العفص؛ كما وتُستعمل أوراق الخبيـز مطهرة وقاتلة لبعض البكتريا والفطور وللاسـتعمال تؤخـذ الأوراق وتفرم أو تقطع ثم تغمر في كمية مناسبة من المـاء

وتوضع على النار حتى تغلى ثم تبرد وتصفى بحيث تـزال كل المواد العالقة ويكون الماء صافيا ثم يستعمل على هيئـة دش مهبلي أو غسول عادي ويستعمل مرتين إلى ثلاث مرات يوميا، كما يمكن تناول المغلي شربا بمعدل كوب إلى كوبين يوميا بعد الوجبات الغذائية.

تنتشر في الوديان والمزارع، وحـول المنـازل، وسفوح الجبال، ويقل وجودها في أعالي الجبال، وهي نبتـة تفترش الأرض، أوراقها طويلة بدون عرض، يخرج من بين أوراقها المتمايلة على بعضها سيقان متفرقة قليلـة، تنتهـي بوردة لونها وردي مع زرقة بداخلها.

أما جذرها فوتدي، يحتوي على مادة سائلة بيضاء متى ما قطع الجذر أو أي جزء من البقلة سالت منـه هـذه المادة وهي مادة شديدة المرارة، كما يستخدم النسـاء هـذه المادة بوضعها على الثدي، بغية فطام الرضيع عن أمه.

وقال عنها عُلماء العربية القُدماء : ـ

ـ والحاب : نبات ينبت في القيظ بالقيعان وشطآن الأوديـة، ويلتصق بالأرض حتى يكاد يسوخ ولا تأكله الإبل إنما تأكله

الشاء والظباء وهي مغزرة مسمنة وتحتبل عليها الظباء يقال : تيس حاب .. وهي بقلة جعدة غبراء في خضـرة تنبسـط على الأرض يسيل منها اللبن إذا قطع منها شيء ...

أهل هذه المنطقة يطلقون جميع التسميات السـابقة عدا اسم الغزالة، فيقولون الخُبيزا لأنها تشبه في اسـتدارتها الخبزة التي هي الطُلمة، وأما تسميتهم لها بالحليبا فلـم أجـد لهذه التسمية ذكراً عند القدماء ولعل مرد ذلك للمـادة التـي تسيل منها والتي تشبه الحليب، أما إطلاقهم عليها اسم : مرة فلأن المادة التي تحتويها هذه النبتة طعمها مر، ولعلها تسمية صحيحة فقد جاء في اللسان : (هذه البقلة من أمرار البقـول والمر الواحد).

وبعض قرى هذه المنطقة تنطق بالاسم الفصـيح للنبتة وهـو الحاب وبنفس الصيغة، فلعل تعدد التسـميات لها مشتق من صفات هذا النبت كأهل نجد الـذين يطلقـون عليها اسم : الغزالة لأن الظباء تحتبل عليها.

الخروع

Ricinus Communis

نبات شجري يتبع العائلة الفربيونية، أوراقـه ذات خمسة فصوص في شكل راحة اليد، وثماره تحتـوى علـى لوزة زيتية تعتصر ويخرج منها زيت مشهور، وتحتوى بذرة الخروع على حوالي ٥٠ % من وزنها زيتا، وهذا الزيت هو المستخدم طبيا.

زيت أساسي يحتوى على ستيارين وريسـيولايين وبلمتين، ويلاحظ أن البذور تحتوى على مواد سامة.

زيت الخروع مسهل معروف، وله تأثير كبير فـي علاج الأمراض الجلدية وتقرحات الجلد وإدرار اللبن.

يقول (ابن سينا) : قال (ديسقوريدوس): مـن الناس من يسميه قراوطيا وهو القراد وإنما سموه بهـذا لأن حبه شبيه بالقراد وهو شجرة صغيرة فـي مقـدار شـجرة صغيرة من التين ولها ورق شبيه بورق الدلب إلا أنه أكبـر وأملس وأشد سواداً وساقها وأغصانها مجوفة مثل القصـب

ولها ثمرة في عناقيد خشنة وإذا قشر الثَمر بدا الحـب فـي شكل القراد ومنه يعصر الدهن المسمى أقنقس وهـو دهـن الخروع وهذا لا يصلح للطعام وإنما يصلح للسراج وأخـلاط بعض المراهم وبعض الأدوية.

وإن دقت من حبه ثلاثـون حبـة بالعـدد ودقّـت وسحقت وشربت أسهلت بلغماً.

وقال (الدمشقي) : إن الخروع محلل ملين ودهنه



ملطف ألطف من الزيت الساذج،

وإذا دق وتضمد به قلع الثآليل والكلاف، وورقه إذا دق بدقيق الشعير سكن الأورام البلغميـة. ودهنـه يصـلح للجرب والقروح الرطبة.

وإذا سحقت ثلاثون حبة وشربت هيجت القيء لأنه يرخي المعدة جداً ويغثي، وإذا تضمد به وحده أومـع الخـل سكّن أورام الثدي، وحبه مسحوقاً مشروباً يسهل بلغماً ومرة يخرج الدود من البطن، ويستخدم لإزالة الثآليل بـأن تـدلك عشرين مرة في الصبح ومثلها في المساء بزيت الخروع دلكا جيدا ليدخل الزيت داخلها.

ومن أجل زيادة نمو الشعر عند الأطفال يدلك جلد فروة الرأس مرتين في الأسبوع بزيـت الخـروع، ويبقـى الزيت فيها طيلة الليل، ثم يغسل ويزال عنها فـي الصـباح، وبعد الوصول للنتيجة المطلوبة يكتفي بإجراء هـذه العمليـة مرتين في الشهر فقط لصيانة الشعر وجلد الفروة.

ولعلاج النزلات الصدرية يدلك الصـدر بمـزيج مكون من ملعقتين من زيت الخروع وملعقة مـن التـربنتين

(من الصيدليات) ويحضر هذا المزيج بتسخين زيت الخروع أولا في حمام مائي ثم يضاف إليه التربنتين بعد ذلك، وفـي الحالات الخفيفة يدلك الصدر بهذا المزيج مرة واحدة فقط في المساء، وتكرر هذه العملية في الحالات الشديدة ثلاث مرات أثناء النهار.

لآلام القدمين، كل من يحمل قدميه أعباء شديدة أو يشكو من آلام عليه أن يدلكها في المساء قبل النـوم بزيـت الخروع، ثم يلبس الجوارب وينام بها حتى الصباح، وذلـك مرتين في الأسبوع، وبهذه الطريقة تـزول آلام القـدمين إن شاء الله.

الخطمـــي

تُسميه العامة أيضا الخطمية أو الختمية، وهو مـن مجموعة الزهرات التي تقبل العامة على اقتنائهـا بحماسـة واهتمام، وهو يتميز بأزهاره البيضـاء الواسـعة وأوراقـه العريضة، ويمكن الاستفادة من أزهاره المجففة فـي عمـل منقوع يفيد في حالـــة



الإصابة بالسعال أو التهاب القصبات، كما تستعمل جـذوره مطبوخة لتطرية الجلد.

ويستعمل مغلي الخطمي، الذي يحضر مثل الشاي، في تطرية الجلد وتخفيف آلام والتهابات الحلق والقصبات.

ويعتبر نبات الخطمي من النباتات الجيدة حيث أنها تحتوي على مواد هلامية ومفيدة لعلاج التهابـات القصـبة والكحة وقد وافق دستور الأدويـة الألمـاني علـى تـداول مستحضر هذا النبات لعلاج حساسية الحنجرة وكذلك الكحـة ويمكن عمل شاي من أوراق هذا النبات حيث يؤخـذ مـلء ملعقة شاي من الأوراق ويضاف له ملء كوب مـاء سـبق غليه ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصـفى ويشـرب بمعـدل مرتين في اليوم ... كما يوجد مستحضر من نبات الخطمـي يباع لدى محلات الأغذية الصحية التكميلية.

الخلــة

الخلـة البلـدي أو الطبيـة Ammi visnaga والخلة الرباني (البرية) تُعـرف باسـم Ammi majus وكلاهما من فصيلة واحدة، كما أنهما نباتان عشبيان حوليان وتشتهر جمهورية مصر العربية بهـذين النبـاتين وتُـزرع تجارياً فيها الخلة البلدي والتي تسمى بالخلـة الطبيـة ولهـا تأثيرات موسعة للحالب فتخرج حصاة الكُلى، كما أنها توسع الأوعية الدموية والشعب الهوائية وتسـتخدم ضـد الذبحـة الصدرية والربو.

ويوجد منها مستحضر في الأسواق يعـرف باسـم خلين يستخدم لهذا الغرض، أما الخلة الشيطانية فتحتوي على مركبات مغايرة للخلة الطبية وتستخدم علـى نطـاق واسـع لعلاج البرص وعليها أبحاث كثيرة في هذا المجال، ويبـاع كلا النوعين لدى محلات العطارة.

الخلة الطبية عبارة عن نبات عشبي حولي لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠سم له ثمار مركبة، وموطنه الأصلي شـمال

أفريقيا وبلاد الشرق الأوسط وبلاد حوض البحـر الأبـيض المتوسط ويزرع في استراليا وجنوب أمريكا.

يحتوي نبات الخلة البلدي على خلين بنسـبة ١% وفزناجين وخلول جلوكوزيدي وزيت طيـار بنسـبة ٢,٠% وفلافونيدات وستيرولات، ولقد استعمل نبات الخلة من عـدة قرون وذلك لتقليص آلام المغص الكلوي ولإخراج حصـوة الكلية عن طريق تأثيره في توسيع الحالب، ويعتبر هذا النبات من النباتات الدستورية في أغلب دساتير الأدويـة العالميـة وأهم تأثيراته أنه مضاد للتقلص ومضاد للربو ومهدئ.

لقد قام البحاثة المصريون في قسم علـم الأدويـة بعمل أبحاث على مركبي الخلين والفيزناجين على الشـعب الهوائية وعلى الأوعية التاجية في القلب وعلـى المجـاري البولية فوجدوا أن لهذين المركبين تأثيرا متميزا في توسـيع الشعب الهوائية وكذلك الأوعية التاجيـة وتوسـيع الحالـب ويعتبر الخلين من أدوية الربو المعروفة وتعتبر الخلة علاجا شعبيا في مصر ضد حصوة الكلى وقد ذكر هذا الاسـتعمال وسجل على أوراق البردي من (١٥٠٠سنة) قبل المـيلاد

ولا زال يستعمل من ذلك الوقت إلى هذا اليوم ويعتبر من أنجح الوصفات لإخراج حصاة الكلى.

وفي أسبانيا تعتبر الخلة من أكثر المواد استخداما لتطهير الأسنان وتنظيفها، ويجب عدم استخدام الخلة من قبل المرضى الذين يستعملون مرققات الدم أو موسعات الأوردة الدموية إلا بعد استشارة الطبيب المختص.

ثمار الخلة الطبية تقوم على توسيع الحالب وإخراج حصوات الكلى عن هذا الطريق ولكن يجب ألا يفهم أن الخلة علاج لأمراض الكلى فهي فقط تخرج الحصوات، ولا يوجد للخلة أضرار جانبية ولكن على المرضى الذين يستخدمون مضادات الذبحة الصدرية عدم استخدام الخلة أما فيما يتعلق بالسكر والضغط فليس



هناك تعارض.

وهي موجودة لدى العطارين وذا شئت شراء النوع الأصلي فيمكنك طلبها من شيخ العطارين بجمهورية مصـر العربية حيث هو أفضل واحد يبيعها والسبب أن هناك نوعـا آخر يعرف بالخلة الشيطانية وهي قريبة جداً في شكلها مـن الخلة البلدي أما طريقة استخدام الخلة فهي ملء ملعقة مـن مسحوق الخلة البلدي وتغلى مع ملء كوب ماء لمدة عشـر دقائق ثم تبرد وتصفى وتشرب مرتين يوميا قبل الأكل ولمدة أسبوع.

من أسـمائه الأخلـة، وبـذر الخلـة Ammi Visnaga.

ينتمي نبات الخِلة إلي العائلة الخيمية، وهو ينمـو برياً في الأرض المهملة والضعيفة، وساقه قائمـة تسـتطيل مكونة عقداً متباعدة وفروعا كثيرة، وهى مصـمتة ملسـاء خضراء عليها خطوط واضحة، وأزهارها خيمية التجميع.

نبات الخلة (Visnage) هنـاك الخلـة البلـدي (Ammi Visnaga) والخلــة الشــيطاني (Ammi Majus)، فالخلـة البلـدي تحتوي علـى مـادة الخلـين (Khellin)



التي تقلـل مـــــن انقباضـــات عضـــلات الحالـــب وتساعد على ارتخائهـــا فتوســـعه وبذلك تمنع احتكاك جدرانه بالحصوة التي بداخلـه فيـؤدي اتساع الحالب إلى مرور الحصوة صغيرة الحجم إلى المثانة، بالإضافة إلى أن مغلي الخلة البلدي يستخدم كمـدر للبـول (Diuretic).

أما بالنسبة إلى الخلة الشيطاني فلا تحتوي علـى مـادة الخلـين بـل تحتـوي علـى مـادة أمويـدين (Ammoidin) التـي تسـتخدم فـي عـلاج البهـاق (Leucodermia).

فهذان النباتان هما في الحقيقـة نوعـان مختلفـان لجنس واحد ومن الصعب على المواطن العـادي أن يفـرق بينهما فينجم عن هذا التشابه أخطاء تضر بالصحة.

المادة الفعالة في تركيبه هي مادة "الخلـين" كمـا يحتوى على مادتي فيزناجين وخاول، موطنه الأصلي حوض وادي النيل، ويزرع في الجزائر ومراكش ولبنان، وتستعمل بذور الخلة لمعالجة خناق الصدر والنوبات القلبية وتخفيـف الآلام القلوية والكبدية.

وصنع من الخلة حديثاً خلاصات تنفع فـي إدرار البول وتفتيت الحصى، وهى موجودة في الصـيدليات علـى هيئة مركبات، وبذور الخلة تحتوى على زيوت طيارة فيجب الابتعاد عن غليها ويكتفى بشرب منقوعها.

وهناك الخلة الشيطاني التي تشبه الخلـة العاديـة، أثبتت الأبحاث الطبية فعاليتها فـي عـلاج البهـاق بتنـاول مسحوق البذور مع التعرض للشمس ساعة أو ساعتين فـي اليوم.

أما الخلة البلدي فتنمو في المناطق الحـارة ولهـا العديد من الاستخدامات نذكر منها : ـ

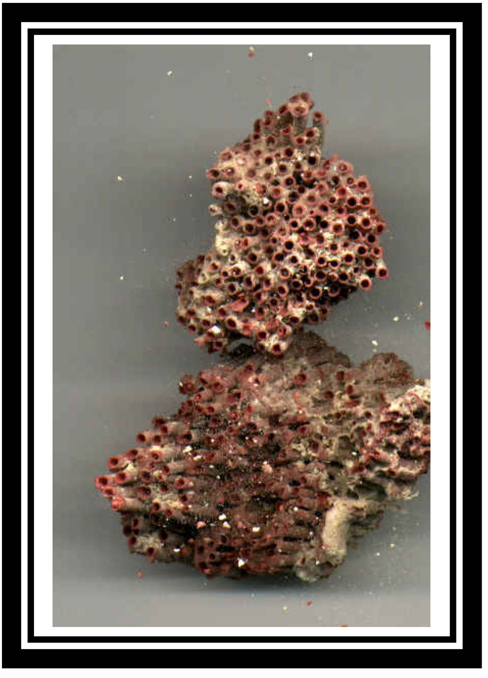
١. ـ تساعد على ارتخاء جميع أنواع العضلات الملساء في جميع أجزاء الجسم ومنها عضلات القلب والرئـة والكلـى والأمعاء والحالب والمرارة والشرايين، لذلك فإنها تستخدم في الحد من أزمات الربو الشعبي وكمضـاد للمغـص الكلـوي والمراري والتهاب الحالب كما تستخدم لتهدئة اضـطرابات الأمعاء.

٢. ـ منقوع الخلة يساعد على الـتخلص مـن الحصـوات الكلوية كما أنه مطهر قوي للمسالك البولية.

٣. ـ موسع قوي للشريان التاجي لذلك يقي مـن أمـراض الذبحة الصدرية وجلطة القلب.

٤. ـ يستخدم مغلي الخلة موضوعا على العسل وزيت حبة البركة في علاج أمراض (سرطان الجلـد، سـقوط الشـعر الفطري، البهاق، الصدفية الجلدية).

دم الأخوين
CALUMUS DRACA



ويعرف أيضـاً باسـم دم الغزال ودم الثعبان وصمغ البلاط ودم التنـين وعـروق حمراء ودم التيس والشيان والأيدع.

وجاء فـي لسـان العرب (الأيـدع) صبغ أحمر وقيـل هو خشـب الـبقم وقيل هو دم الأخوين وقيل هو الزعفران وقـال الصـمعي: العندم دم الأخوين.

وقد سجل هذا النبات في مصر تحت الاسم العلمي DRACAENA OINNABARI.

ودم الأخوين عبارة عن صمغ راتنجي يستخرج من نبات رهيف يشبه البوص يبلغ ارتفاعه حوالي ثمانية أمتار وأوراقه طويلة مركبة بشكل ريشي والعنق عمودي عليه، له أشواك طويلة سوداء، والأزهار صغيرة الحجم والثمار صغيرة مغطاة بحراشف سمراء لامعة. تحتوي الثمرة على بذرة واحدة بيضاوية الشكل سمراء اللون.

والجزء المستخدم هو المادة الصمغية الراتنجية المستخرجة من قشر النبات وحراشيف الثمار وهو ذو لون أحمر داكن وليس له رائحة مميزة ولا طعم خاص.

المحتويات الكيميائية لدم الأخوين : -

أهم محتويات دم الأخوين مادة صابغة ودابغة تعرف باسم دراكو تصل نسبتها في النبات إلى ٥٥% وكذلك مواد عفصية.

ماذا قال عنه الطب القديم ؟

قال (ابن البيطار) : دم الأخوين هو عصارة حمراء معروفة، يحبس ويمنع النزيف ويلتصق بالجروح والقروح الطرية ويقوي المعدة.

وقال (داود الأنطاكي) : دم الأخوين بارد يـابس في الثالثة، يحبس الدم والإسـهال ويـدمل ويمنـع سـيلان الفضول وحرارة الكبد والثقل والزحير والدوسنتاريا بصـفار البيض ويضر الكلى ولكن تصلحه الكثيـراء وشـربته إلـى نصف ملعقة .

وقال (أبوصنيفة) : هو صمغ أحمر يؤتي به من سقطري (جزيرة الصبر القطري).

يقول عنه (ابن سينا) : هـو عصـارة حمـراء معروفة، ليس حره بكثير وقال بعضهم هو بارد وأما يبسـه ففي الثانية، وهو يحبس ويمنع النزف، ويلتصـق بـالقروح والجراحات الطرية، ويقوي المعدة، وينفع مع السحج وفـي شقاق المقعدة، وبديله فيما زعم بعضهم الخـس فـي جميـع أفعاله .

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

تشير الدراسات إلى أن دم الأخوين يقوي المعـدة ويقبض البطن نظراً لاحتوائه على نسبة كبيرة من العفـص،

وإذا احتقن بمنقوعه فإنه يقوي الشرج ويفيد لعــلاج تشــقق المعدة، ويستعمل مغلي دم الأخوين على هيئة مضمضة ثلاث مرات في اليوم لعلاج قروح اللثة وترهلها، وإذا ذر مسحوقه على الجروح أو القروح أدملها وأبرأهــا وهــو جيــد لهــذا الغرض، كما أنه يوقف النزيف من أي عضو من أعضــاء الجسم.

استعمالات أخرى لدم الأخوين؟

هناك عدة استعمالات لدم الأخوين حيث يدخل في المعاجين كمادة مطهرة وقابضة للثة ويــدخل فــي صــناعة الورنيش كمادة ملونة للون الأحمر، كما يضاف إلى الكثيــر من مواد التجميل لاكتساب اللون الأحمر كما أنــه يســتعمل لتلوين وتجميل شعر الرأس، حيث يمكن استخدام إما مسحوق النبات في عملية تلوين الشعر باللون الأحمر أو إضافته مــع الألوان الأخرى لعمل لون مناسب لازدهار وتجميل الشــعر، كما يمكن استعمال دم الأخوين نفسه لذات الغرض.

وقيل: إنه صمغ شجر الشيان، شكله حجر كلســي مثل المرجان أو الإسفنج، أجوده الخالص الحمرة الإســفنجي

الجسم الخفيف، من منافعه أن يزعج الجن أكـلاً أو شـرباً، وهو من الأدوية الدابغة النافعة للجـروح ومـانع للنزيـف والاستحاضة، ودم الأخوين يحبس الطبيعة ومقـوي للمعـدة شرباً، الجرعة ملعقة صغيرة .

الدمسيسـة

الدمسيسة نبات ينمو على جوانب الطرقات وفـي البراري ويزرع في الأقاليم المعتدلة وهو نبات يصل ارتفاعه إلى حوالي متر معمر وله ساق خضراء إلى رمادية وأوراق ريشية مشرشرة ومغطاة بشعيرات دقيقـة بيضـاء اللـون، الأزهار مركبة ذات لون مصفر والنبات له رائحة عطريـة، يعرف بالإفسنتين والشيبة وبالفرعونية شنايت.

أمــا علميــا فيعــرف باســم Artemisia absinthium والجزء المستخدم مـن النبـات الأزهـار والأوراق.

الموطن الأصلي للنبات : ـ

الموطن الأصلي لنبات الدمسيسة أوربـا، واليـوم ينمو في آسيا الوسطى وشرقي الولايات المتحدة الأمريكيـة ويزرع في الأقاليم المعتدلة في جميع أنحاء العـالم ويتكـاثر عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور فـي فصـل الخريف وتجنى الأوراق والأزهار في نهاية الصيف.

المحتويات الكيميائية للدمسيسة : ـ

تحتوي الدمسيسة على زيت طيار يصل نسبته إلى حوالي ٣ % وزيت ثابت أهم مكوناته مادة السوجون التـي لها تأثير قوي في علاج حالات المغص الكلـوي وتسـهيل خروج الحصوات وإدرار البول، كما يحتوي الزيت الطيـار على إبروتـامين وبيتـابوربونين وسيسـكوتربين لاكتـون

والمعروف بالارتيميزينين وكذلك فيتامين (أ) كما يحتوي على جلوكوزيد الأفسنتين.

ماذا قال عنه الطب القديم؟

تعد الدمسيسة من الأعشاب المصرية القديمة التي كانت وما زالت لها شهرة كبيرة في الوصفات الشعبية العلاجية، وقد استخدمت قديما في تفتيت الحصوات والتخلص من أورام الرحم على شكل لبوس موضعي.

وكان هذا النبات في الماضي من المنكهات الرئيسية لشراب الفرموت الذي اشتق منه اسم الإفستين الألماني، وكان يستخدم لتنقية كثير من المشروبات، ويعد هذا النبات أحد النباتات المرة بحق وله تأثير مقو على الجهاز الهضمي وبالأخص على المعدة والمرارة.

يقول (ابن البيطار) : إن عشب الإفسنتين يستعمل في الهضم والإدرار وطرد الدود، ويصنع منه شراب كحولي باسمه.

وماذا قال عنه الطب الحديث؟

لقد أثبتت الأبحاث التي أجريت علي الدمسيسة أن هناك مجموعة من المكونات الكيميائية الموجودة فيها تساهم في مفعولها الطبي، كثير منها شديد المرارة ويؤثر على مستقبلات المذاق المر في اللسان ما يطلق منعكسا فينبه المعدة والإفرازات الهضمية الأخرى.

إن الأزونيات مضادة الالتهاب والسيسكوتربينات ذات مفعول مضاد للأورام، كما أنها من أفضل النباتات إبادة للحشرات أما مركبة التوجون فهو منبه للدماغ وهو مأمون الاستعمال بجرعات صغيرة ولكنه سام بجرعات كبيرة.

إن نبات الدمسيسة مهمة جدا للذين يعانون من ضعف الهضم فهو يزيد من حمض المعدة وإفراز الصفراء، لذا يحسن الهضم وامتصاص المواد الغذائية وهذا ما يجعله مفيداً في كثير من الحالات بما في ذلك فقر الدم كما يخفف الأرياح والانتفاخات وإذا أخذت الوصفة بانتظام فإنها تقوي الهضم ببطء وتساعد الجسم في استعادة حيويته الكاملة بعد مرض طويل.

كما أن الدمسيسة قد اشتهرت بعلاجهـا للديـدان، بالإضافة إلى ذلك فإن هذا النبات مبيد حشـري جيـد كمـا يستخدم هذا النبات كمضاد معتدل للاكتئاب، كما أنه يستخدم مع بعض الأدوية الأخرى كمخفض للحرارة وفي حالات فقر الدم.

ويوجد عدة أنواع من أشهرها القيصـوم والشـيح الصيني والشيح الشاذ والشيح الشـعري والشـيح الشـرقي والشويلا، والطرخون .

والجرعة هي ملء ملعقة من مسحوق النبات لكـل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك خمس دقائق ثم يصفى ويشرب.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية لنبـات الدمسيسة فمـثلا يسـتعمل مغلـي الدمسيسـة لطـرد دودة الإسكارس ولعلاج آلام المعدة والهضم وفقر الدم والاكتئـاب وكمسكن للباطنة وينقي الجسم من السموم وعلـى الأخـص السموم الرصاصية والزئبقية التي كانت تستخدم في مـرض الزهري ومضاعفاته.

كما أن شرب مغلي الدمسيسة يقوي الذاكرة ويقلل النسيان والشعور بالخجل وينشط الشعور النفساني بوجه عام بأن يرفع معنويات شاربه.

أما الاستعمالات الخارجية فتستعمل الدمسيسة على هيئة كمادات تعالج بهـا آلام المعـدة الشـديدة والإسـهال المصحوب بمغص حيث توضع كمادات مغلي الدمسيسة فوق أعلى البطن وهذا التكميد مفيد أيضا لآلام المرارة ومعالجـة الإمساك العصبي وفي اضطرابات الكبد التي تسـبب طفحـا وحكة في الجلد.

والدمسيسة عشبة معمرة تحمل أوراقاً مركبة لهـا رائحة مميزة ويستعمل شاي الدمسيسـة لتسـكين المغـص والتقلصات وتفتيت الحصوات وإنزال الرمال مـن الجهـاز البولي، كما استعمله الأطباء العرب قديما فـي تهدئـة الآلام والروماتيزم وعلاج مرض السكر والأزمات الصدرية وقـد تمكنت مجموعة من صيادلة القـاهرة مـن فصـل مركـب الإمبراوزين والدمسين من النبات ثم تمكنت مجموعة من قسم صحة المناطق الحارة من المعهد العـالي للصـحة العامـة

بالإسكندرية من دراسة تـأثير النبـات وعنصـره الفعـال الإمبراوزين ووجدوا أنهما يقضيان على قواقـع البلهارسـيا وقواقع الديدان الكبدية معمليـا وبالحقـل ويقضـيان علـى الميرسيديا والسركاريا بالمعمل ويظل أثـر النبـات فعـالا بالمجاري المائية لفترة طويلة وقد أجـروا تجربـة زراعـة الدمسيسة على شواطيء المجاري المائية فوجدوا أنها قضت على القواقع .

كما وجدوا أيضا أن منقوع النبات يقضـي علـى يرقات وعذاري بعوضة الأنوفيل (الفرعوني) وهي إحـدى ناقلات الملاريا وكل هذا بدون تلوث للبيئة أو أي تأثير ضار على الأسماك .

الدمسيسة يُكافح البلهارسيا

بعض البحوث العلمية ترى أن انعدام البلهارسـيا شمال الخرطوم وحتى الشمالية يعود لنمو نبات (الدمسيسـة) بكثرة في المنطقة الممتدة مـن الخرطـوم وحتـى الحـدود المصرية شمالاً، وفي نفس الوقت يرجعون انتشـار مـرض البلهارسيا في الجزيرة إلى عدم وجود هذه الشُجيرات هنـاك

... فقد ثبت أن مجرد وجود شجيرات الدمسيسة على حواف الترع ومجاري المياه يقتل القواقع التي تعيش داخلها ديـدان البلهارسيا، وهذا يفسر عدم وجـود هـذا المـرض شـمال الخرطوم .. وقد جرت محاولات لزراعة شجيرات الدمسيسة بالجزيرة لمكافحة البلهارسيا بواسطتها، إلا أنها باءت بالفشل ولم تنمو!

ومعروف أن هذا النبات ينمو بكثرة على شـاطئ النيل، خاصة الجزء الشمالي من الخرطوم وحتـى مصـر، وأثبت فعالية في علاج بعض الأمراض مثل: آلام المعـدة، خاصة قرحة المعدة، والإسهال المصحوب بالمغص، ويعمل كمسكن لآلام المرارة، واضطرا بـات الكبـد، والإمسـاك العصبي، خاصة عند النساء، والرمد خاصة عند الشيوخ .

وأمراض القوباء في الرأس، وطـارد للديـدان، وينقي الجسم من السموم خاصـة (السـموم الرصاصـية) الموجودة بمصانع البطاريات والمطـابع، ويقـوي الجهـاز الهضمي ويقوي الذاكرة، ويقلل النسيان والشعور بالخجـل، ويرفع الروح المعنوية، كما أن منقوعه يساعد فـي تنظيـف

الرحم من بقايا المشيمة بعد الولادة، ويسهل الولادة أيضـا، ويقوي الطلق، ويساعد على خروج الجنين الميت من الرحم!

ومن غرائب نبات الدمسيسة أن الإكثار من شرب منقوعـه يؤدي الى الجنون، ومعروف أن الدمسيسة تحتوى على نسبة كبيرة من السميات، واستخدامها في العلاج لا يـتم إلا بعـد عزل المادة السامة منها!!

الدميانـة
DAMIANA
الدميانـة علاج للضعف الجسمي والجنسي وسرعة القذف

الدميانة DAMIANA هو نبات صغير لا يزيـد ارتفاعه على مترين معمر له أوراق خضراء ناصلة تشبه في شكلها أوراق النعناع وحـواف الأوراق منشـارية وللنبـات أزهار صفراء جميلة أحادية تتوزع فـي أغصـان النبـات، يعرف النبات باسم آخر هو الزداع الشابق، وأما من الناحية العلمية فيعرف باسم Turnera diffusa.

الموطن الأصلي لنبات الدميانة: هو خليج المكسيك وجنوب كاليفورنيا وشمال الجزر الكاريبية وناميبيـا، كمـا تزرع في هذه المناطق، وتزرع عادة عن طريـق البـذور، وذلك في فصل الربيع وتفضل عادة مناخاً حاراً ورطباً.

الجزء المستعمل من النبات الأوراق التي تقطـف في الصيف عند إزهار النبات وهي تسـتخدم علـى نطـاق واسع.

المحتويات الكيميائية لأوراق النبات

تحتوي الأوراق على حـوالي ٧٠% أربـوتين وحوالي ٥% زيت طيار وأهم مركبات الزيـت دلتاكـادنيين وثيمول، كما تحتوي على جلوكوزيـدات سـياتوجونيه مـن أهمها تترافيلين بالإضافة إلى مواد راتنجية ومواد صمغية.

ماذا قال عنه الطب القديم؟

ـ لقد استخدم شعب المايا في أمريكا الوسطى نبات الدميانة كمقو موروث للباءة ولا زال يعتبر من أهم العقـاقير التـي تستخدم لهذا الغرض بالإضافة إلى استخدامه كمقـو عـام، ويقولون : إن له مفعولا منبها ومقويا، وهذا يجعلـه علاجـاً قيماً لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب والشد النفسي المعتدل، وفي عام ١٨٠٠م لاقى هذا العقار نجاحـاً ملحوظـاً لـدى صيادلة أمريكا الشمالية، حيث قاموا بعمل خلاصات كحولية من أوراق تباع كوصفات منشطة للجنس، وفي عام ١٩٦٠م ظهر بقوة في أسواق أمريكا الشمالية كأفضل منشط جنسـي، وقد قام كثير من العشابين بترشيح هذا النبات كأحسن وصفة للجنس ومقو للطاقة ومضاد للحالات النفسية بالإضافة إلـى

عمله في علاج الإمساك والسكر والكحة والربـو ومشـاكل الكلى وبالأخص التهاباتها والصداع واضطرابات الحـيض، كما أنها تستخدم لتنقية المشروبات وبعض الأطعمة المختلفة.

ماذا قال الطب الحديث عن الدميانـة؟

ـ تقول بعض الدراسات التي أجريت على خلاصـة أوراق نبات الدميانة أن هناك تـأثيراً ملحوظـاً لتأثيرهـا كمقويـة للضعف الجسـمي والتعـب العصـبي، وتقـول موسـوعة المستحضرات الدوائية النباتيـة لعـام ١٩٨٨م والمعروفـة بموسوعة : ـ

إن التأثير الذي يستخدمه الناس من أجله لا يصل إلى حـد التباهي بالرغم من استخدام هذا النبات على نطاق واسع ومن أهم الاستعمالات الحالية لأوراق الدميانة ما يلي : ـ

١. ـ تستعمل أوراق الدميانـة كمقويـة جسـمياً وجنسـياً ومحسنة للجهاز العصبي، حيث يعود مفعولها إلـى مركـب الثيمول المطهر والمقوي والطريقة أن يؤخـذ مـلء ملعقـة صغيرة من مجروش الأوراق وتغمر في ملء كـأس مغلـي

ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليـوم صباحاً ومساء.

٢. ـ تستعمل أوراق الدميانة مضادة للاكتئاب فهـي تقـوم على تنبيه الجسم والعقل وتعطى لمن يعانون مـن الاكتئـاب المعتدل إلى المتوسط والتعب العصبي، حيث يؤخـذ مـلء ملعقة شاي من مجروش الأوراق وتضاف إلى مـلء كـوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مـرة واحدة عند النوم.

٣. ـ تعتبر الدميانة منتجة لمادة التستوستيرون، فإنه ينظـر إليها دائماً على أنها عشبة الرجال، حيث تفيد علاج القـذف المبكر ويقال: إنها مفيدة للرجال والنساء على حـد سـواء، وذلك باعتبارها مقوية للجهـاز التناسـلي لـدى الجنسـين، وتستعمل لآلام دورات الحيض لدى النساء.. حيث أن بعض النساء تكون لديهن دورات حيض مؤلمة وكـذلك الـدورات المتأخرة وكذلك الصداع المرتبط بالحيض والطريقة أخذ ملء ملعقة من مجروش أوراق النبات ووضعها على ملء كـوب

ماء مغلي وتركها لمدة خمس دقائق ثـم تصـفى وتشـرب بمعدل مرة واحدة يومياً قبل العادة بأسبوع.

٤. ـ نظراً لان مركـب الأربـوتين الـذي يتحـول إلـى هيدروكنيون له تأثير مدر للبول ومطهر فإن أوراق الدميانة تستخدم في علاج المجاري البولية والتهاب الإحليل ويؤخـذ ملء ملعقة من أوراق الدميانة المجروشة وتضاف إلى مـلء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشـرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

نبات الرمث

مصدر للحطب والصابون، ومرعى للإبـل، وقـد أثبتت التجارب العلمية أنه يعطي نتائجاً جيدة ضـد مـرض السكر.

الرمث أشجار معمرة من الحمض يتراوح ارتفاعها ما بين ٥٠ ـ ١٠٠ سم يبدأ تفرعها من عند القاعـدة، ذات لون أخضر مغبر له هدب طويل مبروم وعيدانه يميل لونها إلى البياض، وفي أيام الربيع يكون هدب بعض الرمث أحمر اللون أو يميل إلى الحمرة وفي أغلب الأحيان يكون الجـزء السفلي من النبات مدفونا بسافي الرمل والجذور تتعمق كثيرا في التربة. والأوراق في شكل حراشف مثلثـة، ذات آبـاط وبرية والإزهار على شكل سنابل يتراوح طولها ما بين ٥ ـ ٧ سم والأزهار متباعدة قليلا عن بعضها، وموسم الأزهـار في شهر أكتوبر ونوفمبر، كما يبدأ النبات بإفراز مادة لزجـة سكرية "تسمى المن" تتجمع في أطراف الأفرع وذلـك قبـل فترة الإزهار مباشرة.

ومنابت الرمث هي الكثبان الرملية والسهول وقـد ينبت أحيانا في المرتفعات والخروم، وينتشر نبات الرمث في وادي الباطن غرب الحفر وجنوبها وفي وادي المياه وغرب نطاع وفي وادي السهباء وجنوب وشـرق حـرض وفـي المنطقة الشرقية.

يعـرف الرمـث علميـا باسـم Hammad Halexylon Salicornicum أو Elegans وانتشاره دليل على وجود رعي جائر من قبل الحيوانات الرعويـة، إذ بغياب النباتات الصالحة للرعي يعطى هذا النبات الفرصـة للتكاثر والنمو والانتشار، والرمث من أشهر النباتـات عنـد العرب، فهو حمض للإبل ورعي لهـا ومصـدر للحطـب وللصابون أيضا. وقد تحدث عنه العرب وأكثروا من ذكـره لأهميته لهم، فهم يسمون مجموعة الرمث إذا كانت في وطأة من الأرض العبيبة، ويسـمون منبـت الرمـث ومجتمعـه ومستداره الحاجر، وإذا طال الرمث وحسـن نباتـه سـموه الخضاري، وإذا رعت الماشية هدب الرمث وبقيت عيدانـه

سموه سليخاً، فإذا اشتد عليه الرعي ولم يبق إلا جذوره سموه الضرس.

ويقولون : أغثر الرمث وأغفـر، إذا سـال منـه صمغ حلو كالمغافير وهو أيضاً عسل الرمـث وهـو مـادة بيضاء تخرج منه كالجمان شديد الحلاوة.

قال (الأزهري) في التهذيب: والعرب تقول مـا شجرة أعلم لجبل ولا أضيع لسابلة ولا أبدن ولا أرتـع مـن الرمثة، قال (أبو منصور) : وذلك أن الإبل إذا ملت الخلة، اشتهت الحمض فإن أصابت طيب المرعـى مثـل الرغـل والرمث مشقت منها حاجتها ثم عادت إلى الخلـة، فحسـن رتعها، واستمرأت رعيها فإن فقدت الحمض، سـاء رعيهـا وهزلت.

قال الشاعر:

ألا حنت المرقـ ـال واشتاق ربهـا تذكـ ـر أرماثا وأذكـر معشـر

ولـو علمت صرف البيوع لسـرها بمكـة أن تبتاع حمضا بأذخـ ـر

ولقد ذكر الرمث لأبي الطيب كنبات تأكلـه الإبـل وكان يمدح في هذه القصيدة ابن العميد، فقال : ـ

تركت دخان الرمـث فـي أوطانهـا طلبـا
لقـ ـوم يوقـ ـدون العنبرا

المحتويات الكميائية:ـ

يحتوي نبات الرمث على قلويـدات مـن أهمهـا الهالوكسـين والهالوسـالين والأنابـازين والأوكسـيدرين وبيربريدين وبيتين، كما يحتوي علـى كومارنيـات ومـواد صابونية وستيرولات وجلوكوزيدات قلبيـة وفلافونويـدات وزيت طيار.

الاستعمالات الدوائية: ـ

يستخدم الرمث لعلاج الزكام والجروح، حيث يؤخذ رماد الرمث ويذر فوق الجـروح فيبريهـا، كمـا يسـتخدم مسحوق النبات كسعوط لعلاج الزكام، كما يسـتخدم لعـلاج الوهن والحمى ووجع عظام الجسم الناتج عن تغيير الجو أو نتيجة الانتقال من بيئة إلى أخرى ويتم ذلك بأخذ قـدر مـن النبات عند غروب الشمس وغليه في الماء ثم إضافة حجـر أسود ساخن جدا إلى هذا الماء المغلي واستنشاق بخار الماء

المتصاعد، يلي ذلك أخذ الماء بعد تصفيته والاستحمام بـه، ويكرر ذلك سبعة أيام متتالية.

كما يستخدم فحم النبات فـي معالجـة الحـروق والقروح المتقيحة، كما يستخدم بخار مـاء الرمـث لعـلاج الروماتزم والطريقة أن تؤخذ الأغصان الخضراء وتغلى في الماء وتعرض أجزاء الجسم المصابة لبخار هذا المغلي، وقد أجريت تجارب على نبات الرمث بجامعة الملك سعود حيث جرب مغلي النبات لمرض السكر في حيوانـات التجـارب وأعطى نتائج جيدة وهذا يعلل استخدام الرمث فـي الطـب الشعبي لنفس الغرض من قبـل مرضـى السـكر، وهنـاك استعمالات أخرى منها أن العيدان الخضـراء مـن النبـات تستخدم لعلاج ورم ضرع الناقة، كما أن مـن أسـراره إن المسافرين في الصحراء إذا أصابهم المطر وبل الشجر فإنهم يستخدمون الرمث كوقود، إذ أنه قابل للاشتعال مهمـا كـان مبللا بالماء.

رجل الأسد ـ ذنيان جبلى

Alchemilla Valgaris

نبات عشبي معمر من فصيلة الورديات، ينبت في المروج والأحراج الرطبة وأطراف الأفنية وخصوصا فـي الجبال، الساق مبرومة ومكسوة بشعيرات دقيقـة، والأوراق مسننة كالمنشار ومكونة من (٧ إلي ٩) أصابع، والأزهار صغيرة صفراء مشربة بالخضرة؛ والمواد الفعالـة برجـل الأسد هو حمض السالسليك، ومواد صابونية، وزيت طيـار، وعناصر مرة، وفيتو سترولات.

الأجزاء الهوائية : ـ

١. ـ يستعمل لمعالجة التهاب المهبل عند النسـاء، بحمـام مقعدي من مغلي رجل الأسد بالإضافة إلى كنبـات الحقـول وذنب الخيل وتبن الشوفان ولحـاء قشـر البلـوط بنسـب متساوية.

٢. ـ يشرب المستحلب أو المنقوع لحالات الإسهال والتهاب المعدة والأمعاء.

٣. ـ ويصنع منه مرهم وصبغة لعلاج الحك المهبلي عند السيدات.

٤. ـ لا يستعمل أثناء الحمل لأنه منشط للرحم.

٥. ـ يجب استشارة طبيب في حالات النزيف الرحمي.

ورجل الأسد تخفف الوزن وذلك بشرب مغلي بمعدل ملء ملعقة كبيرة حيث توضع في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم تشرب بمعدل ثلاثة أكواب يومياً، كما يستعمل رجل الأسد أيضا للمرأة النفساء وذلك لمنع الإفرازات المهبلية وارتخاء الرحم أو البطن.

ورجل الأسد نبات عشبي معمر يستعمل لعلاج التهابات المبيض عند النساء وكذلك لعلاج الإسهال والنزيف الداخلي ولعلاج الأمراض المهبلية وارتخاء الرحم والبطن بعد الولادة والإجهاض المتكرر أي أن رجل الأسد خاص بالأمراض النسائية ويوصف أيضا لمعالجة السمنة والبول السكري، ويؤخذ عادة ملء ملعقة على ملعقة كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب، والمدة العلاجية

أربعة أسابيع فقط، وليس هناك أضرار إذا اتبعت التعليمـات وعدم تعدي الجرعة المحددة مرة واحدة في اليوم.

❀❀❀

الزُوفا، أسنان داود

HYSSOP

الزوفا نبات عشبي معمر ذو أزهار بنفسجية جميلة الشكل ويعرف علميا باسم Hyssopus officinalis وقد وصف (أبقراط) الزوفا لمعالجة ذات الجنب أوصـى بـه (دسقوريدس) مع السذاب الزراعي لحالات الربـو والنزلـة، الجزء المستعمل من النبات هي الأجزاء الهوائيـة، تحتـوي الزوفا على زيت طيار وفلافونيدات وأحماض عفصية ومواد مرة. يستعمل مجروش نبات الزوفا غسـولا ودشـا مهبليـا ومشروبا، والطريقة أن تفرم جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور ثم تمزج مع كمية من الماء وتغلى ثم تبرد وتصـفى جيدا بحيث يكون ماؤها صافيا ثم يعمل منه دشـا مهلبيـا أو يجلس فيه لمدة ١٥دقيقة.

ويمكن عمل مغلي للشرب من الزوفا حيث تؤخـذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع في ملء كوب ماء سبق غليه ثم

يترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعـدل كـوب إلـى كوبين في اليوم بعد الأكل.

وهو منظم لضغط الدم ويعزز من الدورة الدموية, ممتاز للعيون, وبحة الصوت, الرئة, والأغشـية المخاطيـة, ومشاكل الجلد, والمشاكل العصبية.

الزعتـــر

أكد باحث مصرى بالمركز القومى للبحـوث فـي دراسة كيميائية أهمية نبات الزعتر وفوائده الطبية في شـفاء كثير من الأمراض لاسيما ما يتعلق بالجهاز التنفسـي مثـل السعال الديكى والالتهابات الشعبية والربـو بالإضـافة إلـى فاعليته في علاج مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز).

وأوضح الدكتور(محمد أحمد مطر) في تصـريح لوكالة الأنباء الكويتية (كونا) أن نبات الزعتر يحتوى علـى بعض المواد شديدة الفاعلية من شأنها علاج بعض الأمراض حيث يحتوى على مواد لها خاصية مسكنة للألـم ومطهـرة ومنشطة للدورة الدموية.

وقال: إن نبات الزعتر إلى جانب أنه يزيد الشـهية لتناول الطعام فهو يحتوى على مادة الثيمول التي تعمل على قتل الميكروبات وتطرد الطفيليات من المعدة إضافة إلى مادة الكارفكرول وهى مسكنة ومطهرة وطاردة للـبلغم ومضـادة للنزيف والإسهال.

وأضاف أن الزعتر يحتوى على مـواد راتنجيـة مقوية للعضلات وتمنع تصاب الشرايين وطاردة للأمـلاح،

وذكر (مطر) : أن الزعتر يحتوى أيضا على مواد مضادة للأكسدة مما يمكن الاستفادة منه بإضافة زيت الزعتـر إلـى المواد الغذائية المعلبة مثل (علب السمن) ليمنع الأكسدة بدلا من إضافة مواد صناعية قد تضر بصحة الإنسان.

وقال : إن احتواء نبات الزعتر على مواد شـديدة تعمل على تقوية الجهاز المناعى لدى الإنسان يساعد علـى استخدامه بإضافة بعض المكونات الأخرى مثل غذاء الملكات وحبة البركة والزنجبيل في علاج مرض الإيدز.

ورق الزعتر لا يساعد في تخفيض الكرش ويعتبر الزعتر من النباتات المشهورة وعليها دراسات علمية متميزة وأهم استعمالاته : ـ

١ ـ علاج الربو والتهاب الشعب الهوائية.

٢ ـ السعال الديكي.

٣ ـ مضاد للسموم في جسم الإنسان.

٤ ـ طارد للغازات والأرياح.

٥ ـ مضاد للمغص ومهدئ متوسط.

٦ ـ نقص الشهية.

وفي مقالة من إعداد هدى فاعور قالت فيها : -

الحمد لله الذي أنعم على عباده بـنعم لا تعـد ولا تحصى فهو الخالق المبدع الذي ما خلق شـيئا ولا أخـرج زرعا إلا لحكمة بالغة, قوله تعالى: (أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ * أَأَنْتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ) (الواقعة : ٦٣، ٦٤)

الزعتر: هو السعتر ويسمى الصعتر وهو نبات مشهور مـن الفصيلة الشفوية ويكثر بصفة عامة في دول حوض الأبيض المتوسط ويطلق عليه صفة مفرح الجبال لأنه يعطر الجبـال برائحته الذكية.

هذا النبات مقو ومنبه ومنشط، هو نبـات مضـاد للتشنج والنزلات والاحتقانات الناتجة من البرد ومن ضـعف الأحشاء، وهو يطرد الغازات ويمنع التخمرات, بـل ويفـتح الشهية للطعام.

أضف إلى ذلك أنه مطهر ممتاز للجـروح ومنـق للأمعاء من البلغم وملطف للأغذية وإذا وضع مع الخل لطف

اللحوم وأكسبها طعما لذيذا, وهو طارد للديدان ولقد أثبتـت التجارب العلمية أن زيت الزعتـر يقتـل الأميبـا المسـببة للدوسنتاريا في فترة قصيرة ويبيد جراثيم القولون وهو مسكن للسعال ويقوي المناعة إذا استخدم مع الثوم وحبـة البركـة والعسل.

ولا ننسى أن الزعتر يفيد فـي تخفيـف السـعال بأنواعه المختلفة بما في ذلك السعال الديكي وفي هذه الحالـة يعمل الزعتر على تلين المخاط الشعبي مما يسـهل طـرده للخارج كما يهدئ الشعب الهوائية ويلطفها.

ويؤكد السلف السابق على أهمية تنـاول الزعتـر كسندويتش مع زيت الزيتون صباحا وقبـل الـذهاب إلـى المدرسة للاعتقاد بأن الزعتر منبه للذاكرة ويساعد الطالـب على سـرعة اسـترجاع المعلومـات المختزنـة وسـهولة الاستيعاب.

ويعتبر الزعتر منشطا ممتازا لجلد الرأس ويمنـع تساقط الشعر ويكثفه وينشطه, ومضغه ينفع في وجع الأسنان والتهابات اللثة خاصة إذا طبخ مع القرنفل فـي المـاء, ثـم ينصح بالتمضمض به بعد أن يبرد.

كما أنه يقي الأسنان من التسوس وخاصة إذا مضغ وهو أخضر غض, ويفضل أكل الزعتر بعد الوجبات للتغلب على النعاس المصاحب لعملية الهضم وخاصـة للمفكـرين ولكافة العاملين كي يتمكنوا من متابعة أعمالهم بجد ونشاط.

وأخيرا لا ننسى أن الزعتر يستعمل كنـوع مـن التوابل يضاف إلى الطعام لإضفاء مذاق عطر شـهي مـع مختلف أنواع الأطعمة، وقد أثبتت الدراسات والأبحاث الطبية الحديثة أن نبتة الزعتر عـلاج نـاجح لالتهابـات الحلـق والحنجرة وعامل فاعل في تنشيط الدورة الدموية للإنسان.

وقال الخبير في شؤون الأعشاب الطبية (جمـال الديري) : إن نبات الزعتر عامل مهم في معالجة التهابـات الحلق والحنجرة والقصبة الهوائية ويعمل على تنبيه الأغشية المخاطية الموجودة في الفم ويقويها.

وأضاف في ندوة صحفية عقدت في عمان أخيراً، إن تناول الزعتر يعمل على تنبيه المعدة وطـرد الغـازات ويساعد على الهضم وامتصاص المـواد الغذائيـة وطـرد الفطريات من المعدة والأمعاء ويعمل على توسيع الشـرايين وتقوية عضلات القلب ويعالج التهابـات المسـالك البوليـة

والمثانة ويشفي من مـرض المغـص الكلـوي ويخفـض الكوليسترول.

الاسم العلمـي Thymus Vulgaris، الجـزء الطبي المستعمل منـه هـو الفـروع المزهـرة، والأوراق، والسعتر نبات من التوابل، له رائحة عطرية قوية وطعم حار مر قليلاً، وهو نوعان : بري ونوع آخر يزرع .

والسعتر مطهر قوي المفعول يطهر الجهاز التنفسي في النزلات الصدرية ويطهر جهاز الهضم، وذلـك بتنـاول فنجان واحد حتى ثلاثة فناجين من منقـوع العشـب بنسـبة نصف ملعقة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجـة الغليـان، ولعدة أيام .

ويفيد السعتر في آلام الحلق والأنـف والحنجـرة، والمادة الفعالة في معظم أدوية السعال مستخلصة من السعتر وهي مادة التيمول.

وعرف عنه أيضاً أنه مفيد فـي حـالات الربـو والرطب والاحتقانات الناشئة عن البرد؛ كما يوصف السعتر كطارد للغازات ومسكن للمغص ومضاد للتشـنج، ومطهـر

للأمعاء في حالات الإسهال، ويدخل السعتر فـي معـاجين الأسنان فهو يطهر الفـم ومضـغه يسـكن آلام الاسـنان، ويستعمل غرغرة في التهاب اللوزتين .

طريقة تناوله : ـ

تُغلى عروقه المزهرة وأوراقه مع الماء وتشرب (كالشاي).

ونُحب أن نُضيف أن الزعتـر يسـبب الإمسـاك (القبض) أيضاً.

الزعفـران

نبات بصلي من فصيلة السوسنيات، والجزء الفعال في الزعفران أعضاء التلقيح وتسمى (السمات) وتنزع مـن الزهور المتفتحة، وتجفف في الظل ثم على شبكة رفيعـة أو دقيقة علـى نـار هادئة، وهذه المادة لونها أحمر برتقالي وذات رائحة نفـاذة وطعـــم مميـــز، وتحفظ في أوانـي



محكمة لكي لا تفقد قيمتها كمادة ثمينة.

المواد الفعالة : ـ

تحتوي أعضاء التلقيح (السمات) على زيت دهنـي طيار ذي رائحة عطرية ومواد ملونة.

الخصائص الطبية : ـ

١. ـ زيت الزعفران مضاد للألم والتقلصات، ومزيل لآلام الطمث وآلام غشاء اللثة.

٢. ـ مسكن ومقو للجهاز العصبي المركزي، كما أنه مفيد لحالات الضعف الجنسي.

٣. ـ يستعمل الزعفران كتوابـل فـي تجهيـز الأطعمـة والمأكولات.

٤. ـ الزعفران يتمتع بخصائص وقائية مقاومة للسرطان.

في أحدث دراسة نشرتها مجلة (الطب والبيولوجيا التجريبية) المتخصصة, أثبت بـاحثون فـي المكسـيك أن بالإمكان استخدام الزعفران, وهو نوع من النباتـات التـي تضاف إلى الطعام كأحد التوابل والبهارات لإضفاء النكهـة,

كعامل واق من السرطان أو في البرنامج العلاجي المخصص لهذا المرض.

ووجد الباحثون بعد مراجعة مجموعة كبيرة مـن الدراسات المخبرية والأبحاث التي أجريت على الحيوانـات, أن الزعفران لا يمنع فقط تشكل أورام سرطانية جديدة، ولكنه قد يسبب تقلص وانكماش الأورام الموجودة, كما يزيد فعالية العلاج الكيماوي ويشجع آثاره المضادة للسرطان.

وأوضح الباحثون أن الفوائد الصحية للزعفران قد ترجع بصورة جزئية إلى محتواه العالي من المركبات التـي تعرف بالكاروتينويد التي تشمل أيضـا مـادتي لايكـوبين وبيتاكاروتين كعوامل وقاية وعلاج من السرطان.

وأشار الخبراء إلى أن زراعة الزعفران وحصاده عملية غاية في الصعوبة لذلك فإن مصادره محدودة وغاليـة منوهين إلى أن هذه الدراسة تضيف إثباتات جديدة علـى أن بعض الأطعمة والبهارات تحتـوي علـى مركبـات تملـك خصائص واقية من السرطان، فعلى سبيل المثال, أظهـرت الدراسات الحيوانية أن نبتة (روزماري) تقي من سـرطان الثدي, وأن الكركم يحمي من بعض أنواع الأورام. وتقتـرح

الدراسات أن الإكثار من تنـاول الفواكـه والخضـراوات, وخاصة من العائلة البصلية, مثـل الملفـوف والبروكـولي والقرنبيط, قد يساعد في الوقاية من أمراض سرطانية معينة.

ويستخرج الزعفران من زهرة صغيرة يوجد فـي قلبها خيوط الزعفران ويتم استخراجها بدقة متناهية وبأيـدي أشخاص ذو خبرة وفن في التقاطهـا وتجميعهـا وزراعـة الزعفران من النباتات المكلفة في زراعته ماديا وفنيا وتقنيـا لذا أصبح سعره باهظ الثمن وخصوصا الأنواع الفاخرة منـه والتي يتم زراعتها في إيران حيث أن الحصول علـى ٥٠٠ جرام منه يتطلب زراعة ما لا يقل عن ٧٠,٠٠٠ زهرة يجب أن تكون جميعها صحيحة وصالحة، والزعفران الطازج يتم تجفيفه كي يفقد الكثير من وزنه فالخمسة وعشـرون كيلـو جرام منه يصبح بعد التجفيف حوالي خمسة كيلو جرامـات فقط.

فائدة الزعفران

الطب الحديث لا يعترف بأن الزعفـران منشـط جنسي وأن ما كان يعتقد قديماً هو غيـر صـحيح, ويعتبـر الزعفران مضاد للتشنج لأنه يدخل السرور على قلـب مـن

يشربه، كما أنه منبه للمعـدة، وشـديد المفعـول للأمعـاء والأعصاب، كما أنه منشط ومدر للطمث، والزعفران يدخل في بعض الأدوية المستخدمة لتنشيط القلب وبعـض أنـواع الكُحل المساعد في إزالة الغشاوة من العين.

استخدم الزعفران منذ القدم في علاج كثيـر مـن الأمراض مثل النزلات المعوية، وكمهدئ لاضطرابات المعدة ولعلاج السعال الديكي ونزلات البرد والتخفيف من غـازات المعدة وكذلك في العلاجات الدينية ككتابة الأوردة والآيـات القرآنية بمداد من الزعفران وماء الورد جلبا للنفع والشـفاء بإذن الله.

يدخل الزعفران في صناعة الأدوية الحديثة كتلـك المستعملة لطرد الديدان المعوية والأدوية المهدئـة للحـالات العصبية والنفسية والأدوية المستعملة لتنشيط الإفراز البـولي وكثير من الأدوية الأخرى.

يتم غش الزعفران بسبب ارتفـاع ثمنـه بخلطـه بأعشاب مشابهة له لزيادة الوزن مثل العصفر المشابه له في اللون وفي سرعة الذوبان بالماء ويباع على أنـه زعفـران صحيح.

تؤكد الأبحاث بأن كثرة أكل الزعفـران تصـدع الرأس وتنوم الحواس لذا ينصح بعدم الإكثار منه للحصـول على غرام واحد من الزعفران الأصلي يلزم لذلك مائة زهرة وللحصول على نصف كيلو من نفس الصنف يحتـاج ٢٢٥ ألف زهرة من زهور الزعفران لذا كان سعره باهظا .

أجود أنواع الزعفران ذو الشعر الأحمر الذي ليس في أطراف شعره صفرة وأفضله الطري حسن اللون، ذكـي الرائحة، غليظ الشعر الذي يوجد في أطرافه شبه بياض.

أثبتت التحاليل الكيميائية أن الزعفران يحتوي على مادة تسمى (اروسين) طعمها حلـو وهـذه المـادة مقويـة للأعصاب ومنشطة ومنبهة وتساعد على إدرار الطمث عـن المرأة.

غلي جرام واحد من الزعفران في لتر من المـاء والشرب منه بعد تبريده يعتبر شربا للبرد ومنبه للأعصاب.

يقول ابن سيناء : ـ جيده طـري السـن، ذكـي الرائحة على شعره قليل بياض غير كثير ممتلئ، الطبع حار يابس أما حرارته في الثانية وأما يبوسته ففي الأولى، قابض

محال منضج لما فيه من قبض مغر وحرارته معتدلة مفـتح

قال(جالينوس) : وحرارته أقوى من قبضه ودهنه مسخن.

قال (الخوزي) : إنه لا يغير خلطـاً البتـة بـل يحفظها على اليبوسة ويصلح العفونة ويقوي الأحشاء، يحسن اللون شربه، ومحال للأورام ويطلى به الحمرة، ومصـدع يضر الرأس ويشرب للخمار، وهو منوم مظلم للحـواس إذا سقي في الشراب أسكر حتى يرغن وينفع من الورم الحـار في الأذن.

يجلو البصر ويمنع النوازل إليه وينفع من الغشاوة ويكتحل به للزرقة المكتسبة من الأمراض.

مقو للقلب مفرح يشمه المبرسم وصاحب الشوصة للتنويم وخصوصاً دهنه ويسهل النفس ويقوي آلات الـنفس، وهو مغثّ يسقط الشهوة بمضادته الحموضة التي في المعـدة وبها الشهوة ولكنه يقوي المعدة والكبد لما فيه من الحـرارة والدبغ والقبض وقال قوم: إن الزعفران جيد للطحال.

يهيج الباءه ويدر البول وينفع من صـلابة الـرحم وانضمامه والقروح لخبيثة فيه إذا استعمل بموم أو مح مـع

ضعفه زيتاً وزعم بعضهم أنه سقاه فـي الطلـق المتطـاول فولدت في الساعة.

وقيل : ـ إن ثلاثة مثاقيل منه تقتل بالتفريح.

الزنجبيل

أنواعه : -

زنجبيل بلدي وهو الراسن، زنجبيل شامي، زنجبيل العجم، زنجبيل فارسي، زنجبيل الكلاب، زنجبيل هندي، وهو المعروف المستعمل، ويسمى بالكفوف.

واسمه بالفارسي (أدرك)، وبالإنجليزي ginger، وبالفرنسي gingerbread وهـو نبـات مـن العائلـة الزنجبارية، وهو أصلاً من نباتات المناطق الحارة، يحتـوي على زيت طيار، له رائحة نفاذة وطعم لاذع، يكثر في بـلاد الهند الشرقية والفليبين والصين وسريلانكا والمكسيك.

المادة الفعالة في الزنجبيل : زيت طيـار ومـواد فينولية وقلوانيات ومخاط نباتي.

المستعمل من الزنجبيل : جذوره وسيقانه المدفونة في الأرض (الريزومات).

طرق الاستعمال الطبية : ـ

١. ـ يستعمل منقوعه قبل الأكل كمهدئ للمعـدة وعـلاج النقرس، كما أنه هاضم وطارد للغازات.

٢. ـ ويستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيـادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة، وتقوية الطاقـة الجنسية.

٣. ـ ويستخدم كتوابل في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعـم المميز.

٤. ـ يضاف إلى أنواع من المربات والحلوى، ويضاف إلى المشروبات الساخنة كالسحلب والقرفة.

٥. ـ يضاف من (٥ إلي ١٠) نقاط من زيت الزنجبيل إلى ٢٥ مل زيت لوز لمعالجة الروماتيزم.

٦. ـ وتضاف نقطة أو نقطتان من الزيت على قطعة سكر أو مزيج نصف ملعقة صغيرة من العسل، وتستعمل لانتفاخ البطن ومغص الحيض والغثيان.

شاي الزنجبيل يخفف نوبات الصداع

أفادت دراسة حديثه أن الزنجبيل قد يسـاعد فـي تخفيف آلام الصداع الناتجة عن التـوتر النفسـي وأوضـح الباحثون أن فعالية الزنجبيل تكمن في قدرته على تقليل إنتاج مركبات (بروستاجلاندنيز) المسببه للألم في الجسم فضلاً عن كونه راخياً للأعصاب والعضـلات حيـث يسـاعد علـى الاسترخاء وتخفيف التوتر لذلك فهو يسهم في تخفيـف آلام الصداع الخفيفة، ولكن مزجه مع البابونج وزهرة الزيزفـون يعطي مشروباً أقوى وأكثر فعالية في إزالة الصداع والتشجيع على الاسترخاء.

الزنجبيل في الطب النبوي

قال أبو سعيد الخدري رضى الله عنه : ـ

ـ أهدى ملك الروم إلى رسول الله ـ صلى الله عليه وسـلم ـ جرة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمني قطعـة. (أبو نعيم في كتاب الطب النبوي)

وقال ابن القيم رحمه الله : ـ

- الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تليينـا معتـدلا، نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد، والرطوبـة، ومـن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة كحلا واكتحالا، معين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثـة فـي الأمعـاء والمعدة، وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة.

أصل الزنجبيل

هو نبات ينبت تحت التربة، وهو عـروق عقديـة مثل عروق نبات السعدى إلا أنه أغلاظ ولونه إما سنجابي أو أبيض مصفر وله رائحة نفاذة مميزة طيبة يعرف بها، وهـو حار الطعم، لاذع، وهو كدرنات البطاطس، ولا يطحـن إلا بعد تجفيفه، وتكثر زراعتـه بالصـين والهنـد وباكسـتان وجاميكا.

والزنجبيل له زهور صفراء ذات شفاه أرجوانيـة ولا يستخرج الزنجبيل إلا عندما تذبل أوراقه الرمحية، ولابد من وضع أوزمات الزنجبيل في الماء ليلتين ويتشبع بالمـاء لكيلا يغزوه السوس سريعا.

ولحفظ الزنجبيل أطول فترة ممكنـة يخـزن فـي أماكن غير مغطاة مع نبات الزعتر الذي تغطيه به أو يوضع مع الفلفل الأسود، وأفضل أنواع الزنجبيل الجاميكي بجاميكا.

وتقول الدكتورة (فايزة محمد حمودة) في كتاب " النباتات والأعشاب الطبية.. كيف تستخدمها ؟ ".

الزنجبيل : نبـات معمـر ينمـو فـي المنـاطق الاستوائية، والريزومات (ساق تنمـو تحـت الأرض) هـي الجزء المستعمل، وأزهـار الزنجبيـل صـفراء ذات شـفاه أرجوانية، وأوراقه ذات شكل رمحي، وعندما تذبل الأوراق تستخرج الريزومات من الأرض، وتوضع في المـاء حتـى تلين، ثم تقشر وتعفر بمسحوق سكري.

والزنجيل من العقـاقير الدسـتورية، هـي تلـك العقاقير المتضمنة في دستور الأدوية، ولها نفع علاجـي، أو تستخدم في الأغراض الصيدلية.

مكوناته : ـ تحتوي ريزومات الزنجبيل على زيوت طيـارة وراتنجات أهمها الجنجرول ومواد نشوية وهلامية.

فوا ئده : ـ لتطييب نكهة الطعام، وهـو طـارد للغـازات ويدخل في تركيب أدوية توسيع الأوعية الدمويـة، ومعـوق

وماطف للحرارة، كما أنه يدخل في تركيب وصفات زيـادة القدرة الجنسية، وفي علاج آلام الحيض.



طريقة الاستعمال : ـ

تغلى ملعقة صغيرة من مسـحوق الزنجبيـل فـي نصف كوب ماء ويحلى بالسكر، ويشرب بعد الفطور أو بعد العشاء.

ويقول (محمد العربي الخطـابي) فـي كتابـه (الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي): الزنجبيـل حار رطب يقوى الباءة، ويقوى المعدة، ويزيد في الحفظ، لا مضرة فيه، أفضله العطر الذي ليس بمسوس، يؤكـل منـه بمقدار.

ويقول الدكتور (حسن وهبة) في كتـاب (أعشـاب مصر الطبية وفوائدها) عـن الزنجبيـل : ـ ـ والزنجبيـل معروف، ويضاف مسحوقه إلى مشروبات ليقـوى المعـدة ويبعث الهضم، مقدار نصف إلى جرام واحد ويضاف إلـى المركبات الحديديـة ليحسـن طعمهـا، ويمضـغه الأبخـر ويتمضمض بطبيخه، ويتغرغر به، ويضاف إلـى صـبغات الأسنان ومنه شراب الزنجبيل وصبغة الزنجبيل مقـدار ٢٠ إلى ٣٥ نقطة كدواء للمعدة.

طبيعة الزنجبيل الطبية

هو حار في الثالثة يابس في آخر الأولـى وفيـه رطوبة يفتح السدد ويطرد البلغم والمواد العفنـة، والمـواد المخمدة (أي المفترة المضعفة)، ويحل الريـاح (يطردهـا)،

ويقوى الأعصاب، ويقوى الجهاز المناعي بالجسم لتنشـيطه الغدد، وتقويته للهرمونات والدم، وهو عموما منشط لوظائف الأعضاء مسخن مطهر مقوى.

ويحتوى الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجـات (الجنجرول) ومواد هرمونية وفيتامينات ومواد نشوية ويعزى لطعمه المميز وجود مادتي الجنجرول، والزنجرون.

قالوا عن الزنجبيل

قال (داود الأنطاكي) في التذكرة : ـ

زنجبيل معرب عن كاف عجمية هندية أو فارسية، وهو نبت له أوراق عراض يفرش على الأرض وأغصـانه دقيقة بلا ظهر ولا بذر ينبت بدابول من أعمال الهند، وهـذا هو الخشن الضارب إلى السواد، (ويوجد) بالمندب وعمـان وأطراف الشجر، وهذا هو الأحمر وجبال من عمل الصين، حيث يكثر العود وهو الأبيض العقد الـرزبين الحـاد كثيـر الشعب، ويسمى الكفوف وهذا أفضل أنواعه.

والزنجبيل قليل الإقامة تسقط قوتـه بعـد سـنتين بالتسويس والتآكل لفرط رطوبته الفضلية ويحفظه من ذلـك الفلفل.

قال صاحب المعتمـد الملـك المظفـر (يوسـف التركماني) : ـ

الزنجبيل هو عروق تسرى فـي الأرض ولـيس بشجر ويؤكل رطبا، كما يؤكل البقل ويستعمل يابسا، وينبغي أن يختار منه ما لم يكن متآكلا.

وقوة الزنجبيل مسخنة معينة في هضـم الطعـام، ملينة للبطن تليينا خفيفا جيدا للمعدة، وظلمة البصر، ويقع في أخلاط الأدوية المعجونة، وبالجملة في قوته شبه مـن قـوة الفلفل في آخر الدرجة الثالثة، رطب في أول الأولى نافع من السدد العارضة في الكبد من الرطوبة والبرودة معين علـى الجماع، محلل للرياح الغليظة في المعدة والأمعاء، زائد فـي المنى صالح للمعدة والكبد الباردتين يزيد في الحفظ، ويجلـو الرطوبة عن نوافى الرأس والحلق، وينفع من سموم الهوام، وإذا ربى أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية، ويخرج الـبلغم

والمرة السوداء على رفق وسهل لا علـى طريـق إخـراج الأدوية المسهلة، وإذا خاط في الشيء مع رطوبة كبد الماعز وجفف وسحق واكتحل به نفع من الغشاوة وظلمة البصـر، وإذا مضغ مع المستكة أهدر من الدماغ بلغما كثيرا.

والزنجبيل المربى حار يابس يهيج الجماع ويزيـد في حر المعدة والبدن (معرق) ويهضـم الطعـام وينشـف (يجفف) البلغم، وينفع من الهرم (الشيخوخة) والبلغم الغالـب على البدن وبدل الزنجبيل: وزنه ونصف وزنه من الراسـن "ج " الزنجبيل شبيه بالفلفل في طبعه ولكن ليس له لطافتـه، ويعرض له تآكل لرطوبته الفضلية، وهو حـار فـي آخـر الدرجة الثالثة يابس في الثانية يحلل النفخ ويزيد في الحفـظ ويجلو الرطوبة من الحلق ونوامى الرأس وظلمة العين كحلا وشربا، وينفع من برد الكبد والمعدة وينشف (يجفـف) بلـة المعدة ويهيج الباءة، وينفع مع سموم الهوام، وقدر ما يؤخـذ منه إلى ملعقتين، والمربى حار يابس ينفع الكلـى والمثانـة والمعدة الباردة ويدر البول، وهو جيد للحمى التي فيها نافض وبرد.

قال ابن سينا عن الزنجبيل : قال ديسـقوريدوس:
(الزنجبيل أصوله صغار مثل أصول السعد لونها إلى البياض وطعمها شبيه بطعم الفلفل طيب الرائحة ولكن ليس له لطافة الفلفل، وهو أصل نبات أكثر ما يكون في مواضـع تسـمى طرغلود لطقى، ويستعمل أهل تلك الناحية ورقه في أشـياء كثيرة كما نستعمل نحن الشراب في بعض الأشـربة وفـي الطبيخ.

إلى أن قال: حرارته قوية ولا يسخن إلا بعد زمان لما فيه من الرطوبة الفضلية لكن إسخانه قوى مـاـين يحلـل النفخ، وإذا ربى أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية ويجـف أكثر أعضاء الرأس، يزيد في الحفظ ويجلو الرطوبـة عـن نواحي الرأس والحلق، ويجلو ظلمة العين للرطوبـة كحـلا وشربا، ويهضم ويوافق برد الكبد والمعدة، وينشف بلة المعدة وما يحدث فيهـا من الرطوبات من أكل الفواكـه، ويهـيج الباءة ويلين البطن تليينا خفيفا.

قال الخوزي : ـ

إذا كان هناك سوء هضم وإزلاق خاط لزج ينفـق (السموم) كما ينفع مع سموم الهوام ... ومن ذلـك نفهـم أن

الزنجبيل يشهي الأجسام للطعام، ويعين على حفـظ العلـوم، وينشط الجسم المكلوم، ويقوى الباءة حتى يكون من يشـربه عظيم الجاه، وهذا يؤكد بأنه يفرح وينشط ويعطى ثقـة فـي النفس، ويفتح الذهن وينعش الجسم كله.

ملاحظات مُهمة قبل استعماله : ـ

الزنجبيل تضعف فاعليته بعد سنتين، لأنه يصـاب بالتسوس لرطوبة فيه ويمكن حفظه بوضعه في فلفل أسـود، فينبغي مراعاة استعمال زنجبيل جديد وذلك بجميل رائحتـه النفاذة ورونق لونه الفاتح المقارب للسمنى المصفر، ويكـون خالياً من العيدان والشوائب إذا كان مطحوناً.

ويؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر ٥٥ جرام، ومن اللبان الدكر (الكندر) ٥٠ جرام، ومن الحبـة السـوداء ٥٠ جرام وتُخلط معاً وتُعجن في كيلو عسل نحل وتؤخـذ منـه ملعقة صغيرة على الريق يومياً مع صنوبر وزبيب.

ولعلاج الصـداع والشـقيقة، يعجـن الزنجبيـل المطحون قدر ملعقة صغيرة في فنجان زيت زيتون ويـدلك منه مكان الألم مع شرب مغلي الزنجبيل مع النعناع، وحبـة البركة من كُل ملعقة صغيرة كالشاي.

ولعلاج العشى الليلي، يشرب كوب عصير جـزر عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون مع إمرار مرود معجون زنجبيل بعسل نحل على العينين قبل النوم؛ ولتقوية النظـر، يشرب عصير جزر عليه ربع ملعقة صغيرة مـن زنجبيـل مطحون غسل العينين بمغلي الشمر صباحاً.

للدوخة ودوار البحر، تُصنع أقراص من زنجبيـل مطحون من سكر نبات مطحون ونشـا بنسـب ١ : ١ : ٣ وتُجفف في الظل ويستحلب قرص عند الشعور بالدوخـة أو قبل السفر (القرص يكون في حجم الكريزة).

ولعلاج بحة الصوت وصـعوبة الـتكلم، تـدهن الحنجرة بمعجون الزنجبيل والنعناع وزيت الزيتون بنسبة ١ : ١ : ٣ مع شُرب مغلي ينسون محلى بسكر نبات أو مـص سكر نبات.

ولتطهير الحنجرة والقصبة الهوائية، نفس الطريقة السابقة مع مضغ البقدونس وشرب نقيع اللبان الدكر والعسل.

وللتوتر العصبي، ينقع زهر الخزامى قدر ملعقـة صغيرة في نصف كوب ماء من المساء للصباح، ثُم يصـفى

ويحلى بعسل نحل ويضاف إليه ربع ملعقـة مـن زنجبيـل مطحون ويشرب عند اللزوم.

وللأرق والقلق يضرب كوب حليب ساخن عليـه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع دهن الجسم بزيت الزيتون ولا تنسى قراءة القران وذكر الله : { ... ألا بـذكر الله تطمئن القلوب }.

وللتبلد الذهني، يشرب كوب حليب مغلي فيه ربـع ملعقة زنجبيل مطحون ويؤكل بعده زبيب مع حب الصـنوبر بما تيسر.

يشرب مغلي الزنجبيل مع الحبة السوداء والنعنـاع قدر كوب كل استنشاق أريج الياسـمين أو الريحـان وهـو غض، ومفرح ومنعش.

ولتقوية الفحولة والجسم ومكافحة الأمراض وتجنب الوهن والخمول، ما وجدت منشطا للجسـم مثـل الزنجبيـل المحلى بالعسل، وأما أكـل مربـى بالعسـل مـع الفسـتق

والخولنجان فكما يقول (داود الأنطاكي) في (تذكرته) : فيه سر عظيم.

كيفية صنع مربى الزنجبيل : -

يؤخذ كيلو عسل نحل وعلى نـار هادئـة تنـزع رغوته، ثم تضاف إليه هذه الأعشاب، وهى مطحونـة : ٢٥ جرام زنجبيل ٢٥ جرا راوند ٢٥ جرام حبـة البركـة، ١٠ جرام زعتر برى، ٢٥ جرام حنسنج، ١٥ جرام بهمنـه، ٢ شمر.

ثم يطبخ كالمربى وتؤخذ منه ملعقة بعد كل أكلـة؛ ولبياض العين والسبل، يعجن زنجبيل مطحون قـدر ربـع ملعقة صغيرة في عسل نحل قدر ملعقة صغيرة، ويعبأ فـي قطارة عيون وقبل النوم يقطر من ذلك للعينين.

وللصداع يضرب الزنجبيل قدر ربع ملعقة صغيرة مع نصف معلقة من طحين حبة البركة بعد غليهما جيدا فـي قدر نصف كوب ماء، ثم يحلى بسكر مع دهن مكان الصداع بزيت الزنجبيل .

وللشقيقة، يعجن من الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة مع رماد فحم قدر فنجان ويضمد بذلك مكان الألم مع شرب الزنجبيل مع النعناع كالشاي.

ولعلاج الكحة وطرد البلغم، يؤخذ مـن زنجبيـل مطحون قدر ٥٠ جرام، ومن اللبان الـدكر المطحـون ٥٠ جرام، ويعجنان في عسل قصب قدر ٥٠٠ جـرام، وتؤخـذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل؛ ولتطهير المعدة وتقويتها، يؤخـذ من زنجبيل مطحون ٢٥ جرام، ومن كراوية مطحونـة ٢٥ جرام، ومن الزعتر المطحون ٢٥ جـرام، ومـن النعنـاع المطحون ٢٥ جرام، وفى كيلو عسل نحل تعجـن وتؤخـذ ملعقة صغيرة من ذلك قبل الأكل.

وللقولون العصبي، يمزج زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام مع كمون مطحون ٥٠ جرام على نصف كـوب مـاء عليه ملعقة صغيرة من الخل ويشرب ذلـك عنـد الشـعور بالألم.

وكملين لعلاج الإمساك، على كوب حليـب بـارد يضاف ربع ملعقة صغيرة مـن ويشـرب عنـد الشـعور بالإمساك.

ولتدفئة الجسم ومقاومة أمراض الشـتاء، يشـرب الزنجبيل على الحليب أو يشرب مع القرفة مـع قليـل مـن السمسم محلى بسكر أو عسل.

وللزكام، يشرب الزنجبيل بعد غليه وتحليته بسـكر مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف والحلق مع استنشـاق عصير الليمون.

وللنزلة الشعبية، يشرب الزنجبيل محلى بعسل نحل مع مضغ نصف ملعقة صغيرة من حبـة البركـة صـباحا ومساء.

ولضيق النفس والربو، يمضغ لبان دكـر وتبلـع عصارته، ثم يشرب مغلي الزنجبيل مع الحلبة الحصى وذلك صباحا ومساء.

ولتفتيح سدد الكلى والكبد، يصنع هذا المركب من زنجبيل مطحون قدر ٢٥ جرام ورق الغـار (الـلاور) ٣٥ جرام ويطحن، ومن حبة البركة ٥٠ جرام وتُطحـن، وفـي كيلو عسل نحل يطبخ ذلك وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد كل أكلة.

ولمنع العطش وإصلاح الخاطى (الأفرجة)، يؤكل الزنجبيل مطبوخاً مع السمك كبهار له مع الكمون ويشرب كشراب الورد مثلجاً وذلك بنقع قليل من الزنجبيل في ماء ويحلى بسكر.

ولضعف الكبد وكسله، يمزج الزنجبيل مطحون في عسل قصب مع طحينة ويؤكل على الإفطار والعشاء يومياً مع وضع لبخة على الجنب الأيمن من مخروط النعناع الأخضر من المساء للصباح.

وللسعة الحشرات، تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون وتمضغ حتى تصير عجينة توضع بعد ذلك على مكان اللسعة.

ولتصلب المفاصل والفقرات، يؤخذ الزنجبيل مطحون قدر فنجان، ومن الأشق (صمغ الكلخ، صمغ الطرثوت لزاق الذهب) قدر فنجان ويعجنان سويا ويضمد بها على مكان التصلب من المساء للصباح.

ولظلمة البصر والغشاوة، يؤخذ كبد ماعز فور ذبحه ويوضع عليها زنجبيل مطحون ويترك لمدة ربع ساعة،

ثم يكشط ويجفف الزنجبيل حتى يجف تماما ويكحل منه للعين يومياً حتى يتم الشفاء بإذن الله تعالى.

ولتقوية القلب وتنشيط الـدورة الدمويـة وإذابـة الكوليسترول، تؤخذ من الزنجبيل المطحون ٢٥ جرام، ومن حب الرشاد ٢٥ جرام، ومن الينسون ٢٥ جرام، ومن حبـة البركة ٢٥ جرام يطحن الجميع ويعجن في عسل نحل قـدر نصف الكيلو وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل.

ولتقوية العضلات والأعصاب، يصنع مركب مـن الأعشاب الآتية وهي مطحونة : زنجبيل دارا صيني روانـد شمر، به نعناع؛ وبذر الكرفس؛ ومن كُل ١٠ جـرام، كمـا يعجن كل ذلك مجموعاً في عسل منزوع الرغوة قدر كيلـو وتُطبخ حتى تُصبح كالمربى، وتُعبأ في برطمـان زجـاجي وتُؤخذ ملعقة صغيرة بعد كُل أكلة.

ولعلاج التوتر العصبي يؤخذ طشت مملوء بالمـاء الفاتر تُلقى فيه ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع فنجان ماء الزهر أو ماء ورد ويقلب ذلك جيداً، ثُم تغسـل رجليـك حتى ثلث الساق وتستلق على ظهرك وأنت مسترخ الجسـم

واشغل لسانك بذكر الله وسترى عجباً من الهـدوء والراحـة التامة بإذن الله.

ولعلاج الإرهاق يشرب كوب من زنجبيل مغلـي كالشاي قدر نصف ملعقة صغيرة مع زنجبيل مطحون علـى كوب ماء ساخن محلى بعسل نحل أو سكر ثـم يـدلك كـل الجسم بزيت زيتون ممزوجا بقدره حجما من خـل مـع رج الزجاجة جيدا قبل الاستعمال.

وللقوة التناسلية وللحيوية والنشاط: يؤخذ نصف لتر لبن بقرى أو جاموس ويغلى فيه نصف ملعقة صـغيرة مـن زنجبيل مطحون ويحلى بعسل أو سـكر ويشـرب صـباحا ومساء لمدة شهر.

معجون الزنجبيل المركب لتقوية الباه : يؤخـذ ٥٠ جرام زنجبيل مطحون و55 جرام بذر جزر مطحـون و٥٠ جرام بذر كرفس مطحون و٥٠ جرام ينسون مطحـون و٥٠ جرام بذر جرجير مطحون تخلط جيدا في كيلو عسل نحـل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الغداء يومياً.

وللنشاط وحث الطاقة التناسلية يؤخذ نصف ملعقـة صغيرة (تقريباً) من الزنجبيل وتقلب في كوب حليب ويسخن ذلك، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل؛ ويشرب عند الحاجة ويـا حبذا بعد العشاء.

ولعلاج صفرة الوجه تُؤخذ ملعقـة صـغيرة مـن الزنجبيل وتُغلى في الحليب ثُم تُحلى بعسل نحـل وتُشـرب صباحاً ومساء مع دهن الوجه بزيت زيتون قبل النوم.

وكمقوى للقلب يصنع معجون يتكون من عسل نحل قدر كيلو يطبخ فيه زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام مع قُرنفل قدر ٢٥ جرام، ونعناع مطحون ٢٥ جرام، ومـن الـبهمن المطحون ١٠ جرام؛ ويقلب جيداً حتى يعقد كالحلوى، ويعبأ في برطمان، وتؤخذ منه ملعقة بعد كُل وجبـة طعـام مـع مراعاة تجنب الشحوم والمجهود الشاق والعصبية.

ولتدفئة الجسم تُمزج ملعقة صغيرة مـن زنجبيـل مطحون في فنجان عسل نحل وتوضع فـي خُبـز وتؤكـل كسندوتش على الإفطار أو حينما تشعر بالبرد.

وللأنفلونزا يشرب كوب حليب عليه نصف ملعقـة زنجبيل مطحون محلى بعسل نحل صباحاً ومساء مع تقطير زيت حبة البركة (كسعوط) في الأنف.

ولنزلات البرد يشرب عصير برتقال عليـه ربـع ملعقة من زنجبيل مطحون مع تدليك الصدر والظهـر قبـل النوم بزيت حبة البركة.

وللروماتيزم دهناً وشراباً معجون الزنجبيل بعسـل النحل بنسبة (١ : ٣) وذلك قبل النوم مـع شُـرب مغلـي الشمر كالشاي.

ولعرق النساء يشرب مغلي الزنجبيل يوميـاً قـدر كوب يضاف إليه سبع قطرات حبة البركة مع تدليك الكعـب بقوة بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

وللنقرس نفس الوصفة السابقة مع شُرب شـواش الذرة والشمر، ويكون الزنجبيل مغلياً على الريـق وشُـرب الليمونادة بكثرة مع تدليك مكان الألم بكريم الزنجبيل وزيـت الزيتون قبل النوم.

معجون الحكمة والقوة وهو معجون يقوي الجسـم، ويعالج النسيان، ويفتح قريحة المخ، ويفرح النفس وينعشها.

يتكون من : -

١٠٠ جرام زنجبيل مطحون + ١٠٠ جرام فسـتق مطحون + ٥٠ جرام خولنجان مطحون + ٥٠ جـرام حبـة سوداء مطحونة + عسل نحل.

يطبخ عسل نحل على نار هادئة وتنزع رغوته، ثم تضاف الأشياء السابقة وتقلب جيدا حتى تعقد كالحلوى، وتعبأ في برطمان زجاج، وتؤكل منه ملعقة بعد الإفطار، وملعقـة بعد العشاء يوميا وسترى بإذن الله عجبا.

ولعلاج الضغط وضبط الضغط انخفاضاً أو ارتفاعاً يشرب الزنجبيل مغلياً محلى بعسل نحل صباحاً بعد الإفطار، وفي المساء يبلع فص ثوم مقطع بكوب حليب.

ولتفتيح سدد الدماغ وتنقية المخ يمضغ اللبان الدكر والمستكة مع الزنجبيل صباحاً ومساء يومياً تقطير زيت المر (مر مع زيت زيتون ممزوجاً ومصفى) سعوطا في الأنف قطرة في كل فتحة مرة فقط يومياً.

ولتوسيع الأوعية الدموية تُصنع مربى الزنجبيل مع بذر الخردل من كل ٢٥ جرام مطحوناً في نصف كيلو عسل نحل وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد العشاء يومياً مع دهن الجسـم بزيت زيتون.

وللمغص الناتج عن الإسهال تُؤخذ نصف ملعقـة صغيرة من زنجبيل مطحون وتمزج في كوب مغلي مع حبة البركة، ثم تصفى وتحلى وتشرب.

ولعلاج الوهن، والإرهاق والتعب يوضع فنجـان زنجبيل مطحون على طشت ماء فاتر ويترك لمـدة عشـر دقائق، ثُم تضع قدميك حتى منتصف الساق فيه وتسـترخي تماماً وأنت جالس على مقعد منخفض أو سرير لمـدة ربـع ساعة، ثم تغسل رجليك بالماء، ثم تجففها.

وكمدر للبول تُؤخذ أوقية زنجبيل مطحون مع أوقية شمر مطحون ونصف أوقية من شواش الذرة، وتؤخـذ مـن ذلك ملعقة صغيرة على كوب ماء ساخن ويغطى ويترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويحلى ويشرب صباحا ومساء.

وكمقوى للقلب ومنعش يشرب كالشاي أو يمزج في الحليب ويشرب يومياً على الريق.

ولفتح شهية الطعام (قبل الطعام بربع ساعة امزج نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في كـوب مـاء واشرب منه ما تيسر قدر نفسك بدون سكر).

ولعلاج عسر الهضم تُصنع مربى زنجبيل بالنعناع وذلك بطبخ نصف كيلو عسل ونزع رغوته، ثم إضـافة ٥٠ جرام زنجبيل و٢٥ جرام نعناع مطحـون، وتؤخـذ ملعقـة صغيرة بعد كل أكلة.

ولليرقان يؤخذ من بذر الكشوث ٢٥ جرام، ومـن الزنجبيل ٢٥ جرام ومن نبات السريس (المر) وهو مجفـف كالنعناع قدر ٥٥ جرام وتُطحن جيداً وتُعجن في كيلو عسـل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكلة مع شـرب ملعقـة صغيرة من الخروع قبل النوم.

وللخمول والوهن ضع قدميك في حمام مائي ساخن مذاب فيه زنجبيل مطحون قدر ملعقة كبيرة مع دهن الجسـم بزيت الحناء (حناء ممزوجة في زيت زيتون) مع شُـرب

كوب حليب مغلي فيه نصف ملعقة صـغيرة مـن زنجبيـل مطحون.

وللسموم تُمضغ ليمونة بنزهيـر وتُبلـع بقشـرها ويشرب بعدها زنجبيل مضروب في عسل نحل في ماء مثلج قدر كوب وذلك صباحاً ومساء مع بلع فص ثوم مقطع قبـل النوم بكوب حليب.

شراب الزنجبيل المنعش

هذا الشراب مفرح ومنعش ومقوى؛ ويشرب ساخناً أو مثلجاً.

المقادير : ـ

ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون، فنجان سكر، ثلاثة أكواب ماء، نقيع زعفران قدر ربـع ملعقـة صـغيرة مـن الزعفران وتُنقع من المساء للصباح في ربع فنجان ماء.

الطريقة : ـ

تُسخن كمية المـاء (٣ أكـواب) حتـى درجـة الغليان، ثُم يسكب الماء المغلي على المقادير السابقة في إناء زجاجي كالشاي الكشري ويقلب السكر جيداً، ثُم يغطى لمـدة

خمس دقائق، ثُم يصفى بعد ذلك، ويشرب إما مثلجاً بعـد أن يبرد؛ أو تثليجه بمكعبات الثلج؛ أو يشرب ساخناً.

مركب يُعيد الشباب

٢٥ جرام زنجبيل، ٢٥ جرام لسان الثور (بنات)، ٢٥ جرام فلفل أبيض، ٢٥ جرام ينسون، ١٠٠ جرام لـوز، ١٠٠ جرام بندق، ٥٠ جرام فستق، ٢٥ جرام جـوز هنـد مبشور (ناعم)، ٢٥ جرام صنوبر، ١٠ جرام دار فلفل، ١٠ جرام حبة خضراء، يطحن الجميع ويعجن في عسل منـزوع الرغوة (أي في أثناء الغلي تنـزع رغوتـه) ويعبـأ فـي برطمان زجاج، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الإفطار وبعد العشاء مع الحذر من استعمال هذا المركب للشاب والعازب.

أبحـــــاث

أكد الباحثون في تقرير جديد نشرته مجلة (الرأي الحالي في العلوم الروماتيزمية) أن أشكال معينة من الطـب التكميلي والبديل قد تُساعد فـي تخفيـف الآلام المصـاحبة لالتهاب المفاصل العظمي وتليف العضلات.

وبالرغم من أن لهذه العلاجات تاريخاً قـديماً فـي الطب الشعبي والتقليدي إلا أن خصائصها وفعاليتها الطبية لم تثبت علمياً إلا حديثاً.

وقد أظهرت العديد من الدراسات التـي اختبـرت آثار تقنية الوخز بالإبر على تحلل المفاصل الناتج عن مرض التهاب المفاصل العظمي في الركبة أن هذه التقنيـة خففـت الألم بحوالي ٥٢% في المائة مقارنة مع تقنية (شام)، وهي وخز الإبر في مناطق غير مناطق الوخز المعروفة.

وأثبت الباحثون أنها بنفس فعالية تقنيـة التنشـيط العصبي الكهربائي عبر الجلد، التي تستخدم لعلاج الألم، مما يشير إلى أن هذه التقنية تمثل وسيلة علاجية فعالة لتخفيـف الألم في التهاب المفاصل والتليف العضلي.

وقال الباحثون: إن العلاجات العشبية قد تساعد في تخفيف التهاب المفاصل العظمي في الورك والركبة والإبهام، فقد وجدت إحدى الدراسات أن ٤٣٥ ملليجرام يوميـاً مـن عشب (مخلب الشـيطان) الـذي يعـرف باسـمه العلمـي (هارباجوفيتام بروكامبينز)، قللـت الألـم فـي الأشـخاص

المصابين بالتهاب المفاصل العظمي في الركبـة والأوراك، وقللت أيضا الحاجة إلى علاجـات إضـافية، مقارنـة مـع العلاجات التقليدية.

وأظهرت تجربة أخـرى أن الزنجبيـل، واسـمه العلمي (زنجيبار أوفيشينالي)، قلـل آلام الركبـة والأوراك بشكل أفضل من العلاج التقليدي، ولكنه لم يكن بفعالية مسكن الألم (آيبوبروفين).

وأشار الباحثون إلى أن آلام الإبهام والسبابة خفت بصورة ملحوظة عند استخدام دهونات جلديـة مـن نبـات القريص، في حين لم تلاحظ أية فوائد من الدواء العادي، كما تبين أن الاستهلاك اليومي من لحاء الصفصاف الذي يحتوي على ٢٤٠ ملليجرام من مادة (ساليسين)، كان أفضـل مـن الدواء العادي في علاج التهاب المفاصل العظمي في الركبة والأوراك.

وكشفت الأبحاث عن أن الصيغة العلاجية الهنديـة (آيورفيديك) التـي تحتـوي علـى نباتـات (آشـواجاندها)

و(فرانكينسينس) والزنجبيل والكركم، خففت انتفاخ المفاصل عند الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي.

ويرى الباحثون أن بإمكان الأشخاص الذين يعانون من آلام مزمنة في المفاصـل والعضـلات الاسـتفادة مـن التدليك، فقد أظهرت إحدى الدراسات أن خمسة أسابيع مـن العلاج التقليدي بالتدليك الذي يتألف من عشر جلسات مدة كل منها ٢٠ دقيقة، ساعدت في تخفيف الألم وتحسين المـزاج، عند مقارنتها مع العلاجات التقليدية.

وتقترح الدراسات أن بعض المكملات الغذائية مثل كوندرويتين سلفات، التي تساعد فـي تكـوين الغضـاريف، و(جلوكوزامين سلفات)، قد تكون مفيدة في عـلاج التهـاب المفاصل العظمي، وتساعد في تخفيف آلام المفاصل.

وأظهرت بعض هذه الدراسات أن هذه المكمـلات نجحت في تخفيف درجة الألم بنسبة ٥٠ في المائة، مقارنـة بالأدوية العادية، وتوصي بتعـاطي ١٥٠٠ ملليجـرام مـن (جلوكوزامين سلفات) يوميا لمدة ثلاثة أشهر لتحقيق الفوائـد المرجوة.

زيت الزيتون

يصنف زيت الزيتون بناء على عدة خصائص نوردها فيمـا يلي : ـ

اللون: ويكون على درجات من الأخضـر إلـى الأصـفر، والأخضر المصفر، والأصفر الذهبي الأخضـر الغـامق أو الفاتح وكذلك الأصفر .

المظهر: حيث يكون اللون براقاً أو معتماً.

الشفافية: حيث يكون شفافاً أو لبنياً.

القوام: كثيف بدرجات حتى السيولة.

الرائحة: عطرية مميزة أو معدومة أو روائح غريبة.

الطعم: يميز طعم ثمار الزيتون أو غياب ذلك أو طعم دسـم دون نكهة مميزة.

فترة التخزين: حيث يميز من زيت جديد في الموسم الحالي، زيت قديم في الموسم السابق، زيت قديم جداً فـي المواسـم الأقدم.

أما التصنيف المتداول في التجارة الدوليـة فهـو التصـنيف المعتمد والصادر عن المجلس الدولي لزيت الزيتون، ونورد له شرحاً فيما يلي : ـ

يُصنف الزيت إلى صنفين أساسيين هما : ـ

١ ـ زيت الزيتون : وهو الزيت الناتج من عصـير ثمـار الزيتون الطازجة.

٢ ـ زيت تفل الزيتون (زيت عرجون الزيتون) : وهـو الزيت النـاتج مـن تفـل الزيتـون (عرجـون الزيتـون) والمستخلص من بقايا عصر ثمار الزيتون.

وزيت الزيتون يساعد على إذابة الحصـاة فيقـول أحد الأطباء : رأيت حالات مرضية يصاب فيهـا المـريض بحصوات المرارة ثُم يشرب زيت زيتون لإذابة الحصـوات، حيث تنقبض المرارة وتطرد الحصوات من الجسم.

أشارت الأبحاث المختلفة في مجال علاقة الغـذاء المستهلك للشعوب وأمراض القلب أن غذاء حـوض البحـر المتوسط له علاقة وطيدة بالحد من ارتفاع الكولسترول ومن الإصابة بأمراض القلب، وأرجع الباحثون هذه المعلومـة أو النتائج الإيجابية إلى ارتفاع استهلاك زيت الزيتون في غذاء هذه البقعة من العالم، ولقد اجتمع العديد من الباحثين في هذا المجال وبدأوا في مناقشة (زيت الزيتون وغـذاء حـوض البحر المتوسط والأمراض المرتبطة بهما).

ولقد كان من أهم الاستنتاجات في هذا الموضوع ما يلي : -

زيت الزيتون والكولسترول : -

ارتبط زيت الزيتون بالحد من الإصـابة بارتفـاع الكولسترول حيث لوحظ على الشعوب التي تستهلك كميـات جيدة من زيت الزيتون أن نسبة الكولسترول السيئ (الضار) أو ما يعرف بـ (LDL) منخفض في الدم وبالتالي أدى ذلك إلى الحد من تصلب الشرايين والذي بدوره له علاقة كبيـرة في الحد من أمراض القلب والجلطة.

زيت الزيتون وضغط الدم : -

يعتبر مرض ارتفاع ضغط الـدم مـن العوامـل الأساسية لحدوث أمراض القلب والجلطات حيث أن ارتفـاع الضغط سواء الانبساطي أو الانقباضي (البسيط أو المقـام) له تأثير سلبي على الإصابة بالأمراض المختلفة.

ولقد لوحظ أن هناك علاقة مباشرة بـين خفـض ضغط الدم واستهلاك كميات مناسبة من زيت الزيتـون ودل على ذلك أحد البحوث التي أجريت على عدد من المرضـى المصابين بارتفاع ضغط الدم ويتبادلون أدوية لتخفيفه.

حيث قسم المرضى إلى قسمين الأول منهم عمـل لهم برنامج غذائي غني بزيت الزيتون (نخب ممتاز) أو مـا يعرف بالبكر، والنصف الآخر وضع على برنـامج غـذائي غني بزيت دوار الشمس وبعد فترة زمنية زادت عن أربعـة أشهر أشارت النتائج إلى انخفـاض فـي المجموعـة التـي استهلكت زيت الزيتون وقد استطاع المرضـى فـي هـذه المجموعة خفض جرعات الأدوية الخاصة بضغط الدم.

زيت الزيتون والسرطان : -

تشير الدراسات أن هناك انخفاضـاً فـي معـدل الوفيات الناتجة عن الإصابة بالسرطان في مناطق حـوض البحر الأبيض المتوسط وتوضح هذه الدراسـات أن غـذاء سكان هذه المناطق يشتمل على نسبة جيدة من زيت الزيتون كمصدر للدهون في غذائهم ولا ننسى تأثير استهلاك الخضار والفواكه، وخصوصاً الإصابة بسـرطان الثـدي والمعـدة، وتوضح هذه الحقائق أن زيت الزيتون يحتوى علـى نسـبة جيدة من فيتامين (هـ) والذي يعـرف بمضـاد الأكسـدة وبالتالي يقوم بتغليف وربط المواد المؤكسدة وتخليص الجسم منها.

ولوحظ أن استهلاك (ملعقة زيت زيتـون) يوميـاً يمكن أن تنقص من خطر سرطان الثدي بنسبة أكثـر مـن ٤٠%.

زيت الزيتون والحد من سرطان الجلد : ـ

ينتشر وبشكل كبير سرطان الجلد في العديد مـن دول العـالم وخصوصـاً ذوي البشـرة البيضـاء والـذين يتعرضون بشكل كبير للشمس ولفترات طويلة وخصوصـاً بعد السباحة، ولقد قام أحد الباحثين بدراسة الـدهان بزيـت

الزيتون على الجلد (جميع الجسم) بعد السباحة، فوجد أن لـه تأثيراً مباشراً في المساعدة في الحد من الإصـابة بسـرطان الثدي.

كل هذه الحقائق والدراسات التي تربط اسـتهلاك زيت الزيتون والحد من المشاكل الصحية ليست غريبة علينا كمسلمين حيث أن هذا الزيت ينتج من شجرة مباركة وصفها الله سبحانه وتعالى في محكم الكتاب حيث شبهها الله سبحانه وتعالى بالنور حيث قال: (الله نُور السماواتِ والْأرضِ مثَلُ نُورِهِ كمِشْكَاةٍ فِيها مِصباح الْمِصباح فِي زجاجـةٍ الزجاجـةُ كأَنها كَوكَب دري يوقَد مِن شَجرةٍ مباركَةٍ زيتُونَةٍ لا شَـرقِيةٍ ولا غَربِيةٍ يكَاد زيتُها يضِيء ولَو لَم تَمسسه نَار نُور علَـى نُورٍ يهدِي الله لِنُورِهِ من يشَاء ويضرب الله الْأَمثَالَ لِلنـاسِ والله بِكُلِّ شَيءٍ علِيم) (النور:٣٥)

كما أن هذه الأسرار الكامنة في هذا الزيت المبـارك الـذي امتدحه رسول الهدى عليه أفضل الصلاة والسلام حيث قال: (كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة).

لذلك فإن عملية استهلاك هـذا المنـتج المبـارك يوصي به من قبل شرعنا الكريم وكذلك من نتائجه العاليـة والله الشافي.

أدركت الأبحاث العلمية الطبية فوائده حيث تشـير النتائج إلى أن زيت الزيتون يقي بإذن الله من مرض العصر (مرض القلب)، ولقد كانت إحدى التوصيات فـي بعـض التجمعات العالمية أن غذاء مجتمعات دول حـوض البحـر الأبيض المتوسط يعتبر أحد أهم العوامل المؤثرة في انخفاض حدوث أمراض القلب والشرايين مقارنة بالدول الأخرى مثل أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية.

ويرجع الباحثون ذلك إلى زيادة اسـتهلاك زيـت الزيتون لديهم، واستهلاك هذا الزيت بدلاً من السمن والزبدة والدهون الأخرى، وفي نظري إن هذا السبب وهـو الفائـدة الصحية لزيت الزيتون أن هذا الزيت الناتج مـن الشـجرة المباركة يحتوي على أحماض دهنية متميزة تعـرف باسـم الأحمـاض الدهنيـة أحاديـة عديمـة التشـبع Mono

Unsaturated حيث تعمل هذه الأحماض الفريدة علـى الحد من ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم.

كما أن هذا الزيت المبارك يحتوي على فيتامينـات خاصة تعرف بمضادات الأكسدة وكذلك بعض المركبات مثل البولي فينول كل هذه المركبات والتي ترتفع نسبتها في زيت الزيتون تحد من الإصابة بارتفاع الكولسترول أي بمعنى آخر تحد من تصلب الشرايين وبالتالي تحد من أمـراض القلـب، ولكن يجب أن يكون هذا الزيت مستخلصاً بطريقـة معينـة وبأسلوب يعطي زيت يسمى (زيت الزيتون البكـر) وهـو ممتاز وناتج من العصرة الأولى Virgin Oil Extr.

زيت الزيتون يقوي ذاكرتك

يمكن لقطرات من زيت الزيتون تتناولها يوميا، أن تقيك فقدان الذاكرة وتبقي على أداء دماغك لوظائفـه بشـكل فعال عند بلوغك سن الشيخوخة، وذلك استنادا إلى ما يقولـه فريق علمي من جامعة (باري) والسر في ذلك حسـب مـا يقوله الدكتور (انتونيو كابورسو) الذي يترأس الفريق العلمي

الذي قام بالأبحاث اللازمة قبل التوصل إلى هذا الاستنتاج هو الأحماض الدهنية غير المتشبعة التي يمكن العثور عليها في الزيتون وحبة دوار الشمس وزيت السمسم.

ويعتقد هؤلاء العلماء أن هذه المواد تحـافظ علـى سلامة بينة الدماغ، ويعبر الدكتور (كابورسو) عن ذلك بقوله : يبدو أن هناك حاجة متزايدة إلى الأحماض الدهنيـة غيـر المتشبعة أثناء عملية الشيخوخة.

وقد توصل الفريق الطبي إلى نتائجه هـذه بعـد أبحاث شملت ٣٠٠ شخص تراوحت أعمارهم بين ٦٥ و٨٤ عاما، حيث تبين أن الذين تناولوا كميات أكبـر مـن هـذه الأحماض ضمن مكونات وجباتهم الغذائيـة تمتعـوا بقـدرة أفضل على التذكر وكانوا أكثر يقظة من غيرهم. ويوصـي الباحثون بتناول كميات إضافية من زيت الزيتون باعتبـاره فعالا بشكل خاص في هـذا المجـال ولا عجـب، فشـجرة الزيتون مباركة طبية.

الزيزفون

أسماؤه: زيزفون، وغبيراء، وتيليو.

أماكن وجوده: ينبت في الغابات أو كسياج حـول البساتين أو الحقول والجبال .

أوصافه: شجرة معمرة من فصـيلة الزيزفونـات وساقها خشبية ذات قشرة ملساء كثيـرة الأغصـان ولهـذه الشجرة أنواع عديدة لا فرق بينها من الناحية الطبية وأوراقها كبيرة على شكل قلب مائل وهي مسـننة وبعضـها رمحيـة شبيهة بأوراق الزيتون ولونها فضي وهذا الصنف شائع فـي البلاد العربية وأما أزهارها فهي عنقودية بيضاء أو شـقراء لها رائحة عطرية طيبة ومن عناصره الفعالة: تانين والسكر والصمغ والفانيلين .

فوائده: يستعمل كمضاد للتشنج ولمغـص المعـدة والأمعاء وعسر الهضم كما أنه يساعد على الـتخلص مـن عفونة المعدة وهو علاج للزكام المحتقن والنزلات الشـعبية

والسعال والربو ومنشط لإفراز الصفراء والكبد، وهو كذلك ملين ومقشع ومعرق كما أنه مهدئ يساعد على النوم والتخلص من القلق والصداع ويسكن الآلام العصبية ومفيد لآلام المفاصل والروماتيزم ويستخدم مضاداً للإسهال كما ينفع للأرق والقيء والاضطرابات الهضمية والعصبية وآلام الرأس وتصلب الشرايين وهو أيضا خافض للضغط.

قال عنه (داود الأنطاكي) : يفتح السدد ويذهب أمراض الصدر كالربو وقرحة الرئة وأمراض الكبد كالاستسقاء واليرقان والفالج واللقوة والكزاز والنافض والضربان البارد .

قال عنه (ابن سينا) : يحبس كل سيلان وهو أقل قبضاً وعقلاً من الزعرور ويقمع الصفراء المنصبة داخل الأحشاء وينفع من السعال الحار ويحبس القيء ويخفض السكر.

طرق استعماله من الداخل : -

الشاي : - يستخدم شاي الزيزفون لتهدئة الأعصاب والمساعدة على النوم وتسكين الآلام والأرق والصداع

النصفي ولمعالجة تصلب الشرايين وتنشيط الدورة الدموية والاحتقانات والنزلات الشعبية والربو كما يسكن السعال ويسهل التقشع ويثير إفراز العرق فتنخفض درجة حرارة الجسم ويسهل التنفس ويزيل صداع الزكام واحتقانه، يستخدم أيضا من الداخل في حالات تعرض الشخص لتجلط الدم ويفيد في خفض الضغط الدم المرتفع .

طرق استعماله من الخارج : -

الفحم : - يستعمل مسحوق فحم خشب أغصان الزيزفون لمعالجة الجروح والقروح النتنة في الجلد حيث يذر المسحوق فوقها مرة أو أكثر في اليوم حسب الحاجة فيمتص العفونة ويزيل الرائحة .

النقوع : - يضاف نقوع الزيزفون إلى ماء الحمام للمحافظة على الجلد وتنشيط البشرة وإزالة الإفرازات الزائدة منها كما يعمل على تليين الجلد وإعطاء الجسم نعومة وطراوة ورائحة عطرة ويفيد في علاج ضربات الشمس والحمى الشديدة.

مغلي الأزهار : - يستعمل عن طريق الاستحمام والغسول والمسح والتكميد والحقن الشرجية.

وهو شُجيرة زينة تنمو في الغابات وتستنبت فـي الحدائق والمتنزهات وعلـى ضـفاف الأنهـار وأرصـفة الشوارع، وتستخدم أزهارها شرابا مفيدا للهضم والسـعال؛ كما كانت وما زالت شجيرة الزيزفون، بجميع أقسامها، تتمتع بصفات طبية ومتنوعة، عرفها المؤرخ الروماني (بلـين) في القرن الأول بعد الميلاد وراح حيث اسـتعمل أوراقهـا لمعالجة تقرحات كان يشكو منها في فمه.

وقد استعمل الطبيب والفيلسوف العربي (ابن سينا) في القرن الحادي عشر هذه الأوراق كلصقة لإزالة الـورم وتسكين الألم، كما استخدمها كشراب مغلي لمعالجة الدوالي.

تأثيرها مهدئ ومسكن لآلام المعدة منـذ عصـر النهضة، بدأت هذه الأزهار تأخذ مكانها في حقل الصـيدلة، وأصبحت تُستخدم كمنشطة للقلب ومضادة للصرع ولجميـع أنواع إصابات التشنج، أما في أيامنـا هـذه فقـد أصـبحت تستعمل كمسكن للآلام المعدية والتشنجات، وتوصف للـذين يعانون من الأرق والقلق وتوتر الأعصاب.

تأثير اللحاء أو الخشب الأبيض: ثمة طبقـة فـي الشجيرة تتوسط القشرة والخشـب لونهـا أبـيض وتـدعى اصطلاحا باللحاء أو الخشب الأبيض الكاذب وهي تحتـوي على مادتين رئيستين، سكرية وعفصية قابضة، بالإضافة إلى الفيتامينـــــــــــــــات (ب١، ب٢، ج) .
ولقد دلت التجارب التي أجريت على بعـض الحيوانـات أن الخشب الأبيض لشجيرة الزيزفون له ثلاثة تأثيرات أساسية (عرقية وتشنجية وصفراوية)، فالتأثير الأول العرقي يوسـع العروق والشرايين ويخفض الضغط، والتأثير الثاني التشنجي يتبدى بالمستقيم والأمعاء، وأما التأثير الثالث الصفراوي فهو الأهم والأعم ويشمل المرارة والقناة الصفراوية.

وإن خشب الزيزفون الأبيض أفضل منظم لعمـل الأقنية الصفراوية وتهدئة الاضطرابات الكبديـة والصـداع الحاد، فهو يشفي ٧٥ إلى ٩٠ بالمائة من الإصابات.

ويمكن استعمال خشب الزيزفون الأبيض كشـراب مغلي، إلا أن استعمال أبخرته أفضل وأسـرع تـأثيرا، ولا

يمكن الحصول على هذه الأبخرة إلا عن طريق تحضـيرها في المختبرات، وتوجد في الأسواق على شكل حبوب.

ويصنع شراب من قشر خشب الزيزفـون يغسـل الكليتين، كما يستعمل نفس القشر في تهدئة الأعصاب، وليس هناك أي محذور في تناول أية كمية كانت من هذا الشراب، ويستخرج من أزهار الزيزفون مرهم يستعمل فـي تطريـة الجلد وتنقيته من النمش؛ كما أكـد بـاحثون بريطـانيون أن أزهار شجرة الزيزفون يمكن استخدامها كشراب مفيد للهضم والسعال كما تفيد أيضا في علاج الدوالي.

وقال أحد الباحثين: ـ إن هذه الشجرة تستخدم كمادة منشطة للقلب ومضادة للصرع ولجميـع أنـواع إصـابات التشـنج وتوصف أيضاً للذين يعانون الأرق وتوتر الأعصاب.

الزيزفون شجرة ضخمة تسـمى أيضـا التليـو وتستعمل بذور هذا النبات لاستخراج زيت يشبه إلى حد مـا زيت الزيتون والجزء الطبي من الشجرة هو العناقيد الزهرية وخشب الأغصان وقشورها ... المواد الفعالة فيها زيت طيار ومواد هلامية مع المـواد الصـابونية وتسـتخدم كمضـادة

للتشنجات ومعرقة وطاردة للبلغم، مغلي الازهـار والأوراق مسكن للسعال ونزلات البرد وهو منوم مهدئ للأعصـاب، وعادة يستعمل منوماً للأطفال مهدئا لأعصابهم فـي بعـض الحالات المرضية وإذا جهز منه مغلي ثقيـل كـان منومـاً للكبار.

القراص

Stinging nettle

نبات عشبي حولي لـه أوراق معنقـة ولا يزيـد ارتفاعه عن ٥٠ سم ويغطي الأوراق شعيرات تحدث تهيجـا للجلد عند ملامستها إياه، يقول التقليـد أن جنـود (يوليـوس قيصر) ادخلوا القراص الروماني إلى بريطانيا لاعتقادهم أنهم سيحتاجون إلى ضرب أنفسهم بـالقراص ليحصـلوا علـى الدفء، وحتى وقت قريـب كـان التقـريص أو الضـرب بالقراص علاجا شعبيا نموذجيا لالتهاب المفاصل ولا يـزال القراص إلى اليوم يستعمل في الطب، وهو مقـو ومنظـف مناسب لفصل الربيع.

الجزء المستعمل مـن نبـات القـراص الجـذور والأوراق ويحتوي القراص على هستامين وحمض الفورميك وأستيل كولين وسيروتونين وجلوكوزيدات ومعـادن كثيـرة منها السيلكا وفيتامينات مثل (أ. ب. ج.) وحمض العفص، يستعمل القراص مدرا للبول وقد أوصت السلطات الألمانيـة بشرب عدة أكواب من مغلي القراص يوميا ليمنـع ويعـالج

حصوة الكلى. وطريقة عمل المشروب أخذ ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وإضافتها إلى كوب ماء سبق غليه ويتـرك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب كما يعتبر القراص مغذيا ومقويا ويوقف النزيف ومقو للدورة الدموية.. كما يخفـض مستوى سكر الدم.

القراص Stinging Nettle الكـل يعـرف أن القراص الأخضر تحتوي أوراقه وأغصانه علـى شـعيرات تسبب وخزاً للجلد عند تعرضه لها ولقـد اسـتعملت هـذه الظاهرة في التخفيف من آلام عرق النسا، حيث يقطف النبات ثم يضرب به عرق النسا فيسبب تخريشاً للجلد الذي بـدوره يسبب تنبيهاً للعصب فيخفف الألم.

ولكن القراص يستخدم لتخفيف آلام عرق النسـا المبرحة بطريقة أخرى وهي طريقة الكمادات حيـث يؤخـذ جميع أجزاء النبات ويعمل منه كمادات توضع على مواقـع الألم فيختفي الألم.

والقراص Stinging Nettle نبـات عشـبي حولي يعرف علميا باسم Urtica Dioica ويعـرف فـي بعض المناطق باسم حريق، شعر العجوز.

الجزء المستعمل من النبات : ـ جميـع أجزائـه ويحتوي النبات على مركبات هستامينية وحمض الفورميـك وسليكون ومواد عفصية وأملاح البوتاسيوم وجلوكوكـونيين وحديد وهيدروكسي تربتامين وفيتامينات(أ، ج) وبوردون.

لقد اقترحت منظمة أمراض الروماتيزم أن مقـدار ٣ ملليجرامات من معدن البوردون يوميا يساعد في عـلاج روماتيزم العظام والتهاب المفاصل، وفي تحليل أجري فـي الولايات المتحدة الأمريكية لنبات القراص وجد أنه يحتـوي على ٤٧ جزء في المليون من معدن البوردون وهذا يعني أن كل ١٠٠جرام تقدم من نبات القراص تحضر بواسطة الطبخ بالبخار تحوي أكثر من الجرعـة المـذكورة مـن معـدن البوردون وبإمكان مرضى التهاب المفاصل تناول هذه الكمية يوميا من نبات القراص ... كما أنه وفقاً لما ذكرته منظمـة أمراض الروماتيزيم فإن البوردون له تأثير عظيم في احتجاز الكالسيوم في العظام، كما أن له فائدة أخرى لا تقـل أهميـة

عن فائدته الأولى ألاَ وهـي المحافظـة علـى أنـدوكرين (هرمون) الجسم الذي يلعب دورا في بقاء المفاصل والعظام في حالة صحية جيدة ... ويوجد مستحضرات جـاهزة مـن القراص تباع بالأسواق المحلية، ومن فوائده أنه يعزز مـن عمل البروستاتا, ومقاوم لارتفاع الحرارة ومسـكن لـلآلام, ويستخدم في حالات فقر الدم والروماتيزم والحساسية, كمـا يوجد به كثير من المعادن.

الحريق

(القريص أو القراص)

من النباتات الحولية التي تظهـر فـي الأراضـي الزراعية، بشكل مزعج، كعشب غير مرغوب فيه ويصـعب التخلص منه، وتغطى جسم النباتات شعيرات لاسعة تحمـل في قواعدها سائلا مكونا من عدة مواد كيماوية أهمها مـادة الهستامين وحمض الفورميك.

تنفتح هذه الشعيرات عند قممها المدببـة بمجـرد ملامستها لجسم الإنسان وتفرغ فيه محتوياتها مسببة إحساسا بالحرق وحك الجلد، الإحساس بالحرق سببه وخزات الشعيرة ومادة الهستامين المحقونة، إلا أن وخزات الشعيرة لها التأثير الأكبر، ويعانى الإنسان الألم الشديد عند محاولته اقتلاع نبات الحريق بيده دون لبس قفاز مناسب، أو عند السير حافيا فـي حقل يسوده الحريق.

لذلك كثيرا ما يشبه الإنسان أبناءه أو أبناء جيرانه المشاكسين له بأنهم " كمشية حريق " أو "زريعـة حريـق" معبرا على أنهم عديمو الفائدة ولا يجنـى مـن ورائهـم إلا الضرر والألم! رغم ذلك فإن لنبات الحريـق قيمـة كبيـرة كنبات مغذ وطبي ومنظف، وفي نفس الوقت كعلـف جيـد للأبقار .

استعمل القدماء الحريق خارجيا لإعادة نشاط الشفاه المشلولة، وداخليا لعلاج نفث الدم من الرئة وأنواع النزيـف الأخرى، هذه الاستعمالات استمرت حتى وقتنـا الحاضـر، ويقال إن الجنود الرومان في عهد (يوليوس قيصر) أدخلـوا

الحريق الروماني إلى بريطانيا لاعتقادهم أنهم سيحتاجون إلى ضرب أنفسهم به ليحصلوا على الدفء، وحتى وقت قريـب كان الضرب بالحريق أو "التقريص" علاجا شعبيا نموذجيـا لالتهاب المفاصل والروماتزم.

يضم جنس الحريق أو القريص (Urtica) عـدة أنواع أهمها في ليبيـا U.urens والحريـق الرومـاني أو الحريق الإيطالي (U.Pilulifera).

النوع الأول ينمو في الحقول وهو أصـغر مـن النوع الثاني وقليل الشعيرات اللاسعة، وينتشر بشكل واسـع في ليبيا، وينمو النوع الثاني في الأماكن الغنية بالذبال ويتميز بشعيرات لاسعة قوية وأوراق خضراء داكنة مثلثة الشـكل، أكبر حجما من أوراق الحريق الصغير. (Dioica) وهو الأكثر استعمالا فيها، وهذا النوع نادر الوجود في بلادنا.

نوع آخر ينمو بوفرة في أوربـا (U. Dioica) وهو الأكثر استعمالا فيها، وهذا النوع نـادر الوجـود فـي بلادنا.

يحتوى نبات الحريق بشكل عـام علـى حمـض الفورميك، هيستامين، كلوروفيل، اسيتيل كولين، هيدروكسى تريبتامين، معادن (حديـد، سـيليكا، بوتاسـيوم، منجنيـز، كبريت)، وفيتامين (أ) و(ج) ... وعلى الرغم من أن الإنسان قد يلعن نبات الحريق في الحقل بسبب لسعه، إلا أنه لا يقدر بثمن كنبات مغذ غني بالفيتامينات والمعادن، وكنبات طبـي غني بالمواد الفعالة، ففي فصل الربيع حيث يتـوفر النبـات بكثرة يمكن أن تطبخ الأوراق الخضراء الغضة وتؤكل مثل السبانخ، أو تصنع منها شربة لذيذة، أو يشرب نقيعهـا مثـل الشاي.

يعمل عصير الحريق كمقو قيم بعد فصل الشـتاء البارد، لأنه يعتبر أفضل مصدر للمعادن، كما يعمل كعـلاج فعال لفقر الدم (الأنيميـا)، فوجـود فيتـامين (ج) يضـمن امتصاص معدن الحديد بشكل جيد، وخصائص نبات الحريق المنعشة (المقوية) للدم تجعله مناسبا للفتيات عند سن البلـوغ وللنساء عند سن اليأس.

يشجع الحريق تدفق حليب الأم، ويخفض مستويات السكر بالدم.

والحريق قابض وموقف للنزيف، يستعمل داخليـا لعلاج الطمث الغزير، وخارجيا يستخدم مسحوق الحريق شما (سعوطا) لوقف نزيف دم الأنف البسيط، والشاي المصـنوع من أوراق الحريق يزيد من إفراز حمض البوليك، العمليـة التي ربما تفسر استعمال هذا النبات كعلاج لالتهاب المفاصل وداء النقرس، كما أن الحريق مفيد في علاج الإكزيما.

يعتبر الحريق مهويا جيـدا للشـعر، فهـو نبـات حمضي يعزز اللمعان الصحي لشعر الـرأس، كمـا أن لـه سمعة ثابتة طويلا كموقف لفقدان الشعر، فيسـتعمل مغلـي الحريق في تشطيف الشعر، أو تدلك به فروة الرأس، ويمشط الشعر كل يومين.

طريقة الاستعمال:-

عند قطع الحريق لابد من لبس قفاز، ثـم يغسـل النبات كاملا.

تحضير شامبو الحريق:-

توضع حفنة كبيرة تقريبا من النبـات فـي قـدر صغيرة ذات مقبض (يفضل أن تكون مطلية بالمينا مع كمية كافية من الماء بحيث تغطي النبـات، ثـم يوضـع الوعـاء بمحتوياته على نار هادئة لمدة ربع الساعة حتى يأخـذ فـي الغليان،. ثم ابعد الوعاء عن النار، وصف المحاول في إنـاء من الزجاج وأتركه ليبرد، استعمل المحلول مباشرة أو احفظه في الثلاجة.

تحضير شاي الحريق : -

ملعقتا شاي من العشـب الأخضـر (أو الجـاف) للكوب الواحد من الماء المغلي (الكمية الواحدة من العشـب الجاف مساوية لثلاث كميات من العشب الأخضر).

اسكب الماء المغلي على النبات في بـراد شـاي، وغط البراد، التغطية ضرورية لأنها تحفظ المـواد الفعالـة وتمنع تبخرها مع البخار، اترك البراد لمـدة ١٠ إلـى ١٥ دقيقة لتنتشر المواد الفعالة بالماء، ثم صف المحتـوى فـي كوب، يمكن تحلية هذا الشاي بقليل من العسل.

لقد قمت بتحضير كوبين من شاي الحريق الصغير على فترتين، وفي المرة الأولى شاركني في شرب الكـوب طفلي الأصغر، وفي المرة الثانية لم يشاركني فيه أحد، تمت إضافة ملعقة عسل في كل مرة، وقد تضيف أكثـر أو أقـل حسب المذاق.

يجب أن تعرف أن هذا الشاي خـال مـن مـادة الكافيين التي يحملها نبات الشاي المعروف!، وأن هذه هـي الطريقة الصحية لتحضير أي نوع من الشاي.

هذا الشاي أو النقيع (خاصة المعمول من النباتـات الصغيرة الندية في فصل الربيع) يمكن أن يؤخذ كعقار مقـو مجدد للنشاط،

ويؤخذ لتنبيه وتنشيط الدورة الدمويـة ولتنظيـف الجسم في حالات التهاب المفاصل والرومـاتزم والنقـرس والإكزيما، ولغرض إدرار الحليب للأمهات المرضعات.

العصير : -

تُعصر النبتة الطازجة بكاملها، ويستعمل العصـير لعلاج فقر الدم ومعالجة قصور القلب المصحوب بوذمة.

النبات الجاف يمكن أن يحزم في بالة ويخزن ليقدم كعاف جيد مناسب للأبقار في فصل الشتاء (يحتوي النبـات الجاف على ١٥,٣% بروتين).

أحد المراجع التي اعتمد عليها هذا التقرير تفيد بأن إعطاء عصارة النبات (Urtica dioica) لأرنـب عـن طريق الفم سبب لها الإسهال فقط، بينما حقن هذه العصـارة في الوريد تعمل كسم سريع يخفض فعل القلب، يهبط ضغط الدم، ويسبب انقباضاً لعضلات الأمعاء والرحم.

نفس المرجع يورد تقريرا لباحث آخر يفيد بـأن لمغلي النبات تأثيرات سامة تظهر في شكل تهـيج معـوي، إحساس بالحرق على كل سطح الجلد، وانحباس البول، وهذا ما حدث لمواطن شـرب مغلـي الحريـق الإيطـالي (U. Pilulifera)، ولا يجب أن يستعمل هذا النوع مطلقا إلا في شكل غسول لشعر الرأس.

استعمال الأعشاب كدواء : يجب أن يكون محكوما بجرعات مثل أي دواء وعند الحاجة، كما يجب التوقف عن الاستعمال في حال حدوث أي نوع من الأعراض المذكورة.

ـ القراص له أسماء متعددة فالقراص في نجد وفي بعـض مناطق المملكة هو الـذي يعـرف علميـا باسـم Urtica dioica وعلمياً Nettle ويعرف في جنوب المملكة باسم الحريق ولكنهم في الجنوب يطلقون اسم القراص على نبـات آخر إذا أكلته الحيوانات تسممت ولا يستخدمه الإنسان علـى الإطلاق ويجب الحذر من تشابه الأسماء لـبعض النباتـات واختلافها من منطقة إلى منطقة، فمثلاً الشيح في نجد يختلف تماما عن الشيح في الجنوب والشفلح مثلا في الرياض يعرف في الجنوب باسم اللصف والشيء الذي نعتمـد عليـه مـن الناحية العلمية هو الاسم العلمي الموحد في جميع لغات العالم ونحن عادة نبني عليه معلوماتنا ودراساتنا.

أما الاسم المحلي فلا يوجد له مكان من الناحيـة العلمية، نعود إلى القراص الطبي هو نبات عشـبي شـتوي حولي ذو أوراق بسيطة منشارية الشكل تحتوي علـى عـدد كبير من الشعيرات الحادة، التي عند ملامستها لجسم الإنسان توخزه فيشعر بالحكة ويوجد مـن القـراص ثلاثـة أنـواع

هيUrtica Pilulifera, Urtica urens بجانب النـوع الذي نتحدث عنه.

يحتوي نبات القراص وخاصـة السـاق والأوراق والأزهار على فلافونيدات وبالأخص مركـب كوريسـيتين وأمينات وأهمهـم الهسـتامين، كـولين وإسـيتايل كـولين وسيروتونين.

كما يحتوي على جلوكوكـونين بالإضـافة إلـى المعادن مثل الكالسـيوم والبوتاسـيوم والحديـد وحمـض السيليسيك، أما الجذور فتحتوي على ستيرولات وفينولات،

أما الاستعمالات الدوائية فهي كثيـرة وبـالأخص الاستعمالات الشعبية إلا أن الاستعمالات الموثقة علميا هـي التي تهم القاري ومن أهم استعمالات القراص أنـه يسـتخدم كمدر ومقوٍ عام ومقبض وضد النزيف ومضاد للحساسـية، مدر للحليب عند المرأة المرضع كما أن الجذور تستخدم ضد تضخم البروستاتا عند الرجال وبالنسبة للاستخدام الأخير فقد قامت دراسة حديثة في كل من الولايات المتحـدة وألمانيـا واليابان وأثبتوا هذا التأثير.

نبات القريص يخفف آلام المفاصل : ـ

أثبتت الاختبارات الطبية على المرضى المصابين بالتهاب المفاصل أن لنبات القريص المعروف خصائص قوية مخففة للألم، وأوضح الباحثون في مؤسسة بحوث الأعشـاب البريطانية, بعد اختبار هذا العشب الذي يستخدم علاجا فـي الكثير من دول العالم, أن القريص نجـح فـي تخفيـف آلام المفاصل بشكل ملحوظ.

وشملت الدراسة التي نشرتها مجلة جمعية الطـب الملكية ٢٧ مريضا من المصابين بالتهاب المفاصل, أعطـي نصفهم القريص اللاسع للفه على إصبع الإبهام يوميـا لمـدة أسبوع, في حين استخدم نصفهم الآخر النوع الأبيض, وهـو نبات يشبه القريص العادي ولكنه لا يلسع.

ولاحظ الباحثون أن القريص اللاسع لم يخفف الألم فقط بل أبقى مستويات ذلك الألم أقل خـلال أيـام العـلاج, مشيرين إلى أنه بالرغم من أن شدة الألم قلـت مـع وجـود اللسعات فإن ٨٥% من المرضى قالوا إن هذا الأثـر كـان محتملا وفضل معظمهم القريص اللاسع على الأدوية العادية

المسكنة للألم ... وقال هؤلاء إن هناك عدة تفسيرات محتملة لتأثير القريص المخفف للألم، منها أن اللسعات التي يسـببها تشبه إلى حد ما الوخز بالإبر, أو أن هذه النبتة تنقل مـادتين قويتين كيميائيا هما السيروتونين والهيسـتامين, وهمـا مـن المواد الناقلة العصبية التي تؤثر على إدراك الألـم والنقـل الكيميائي عبر النهايات العصبية ... كما ويرى الخبراء أن الوقت مازال مبكرا لتأكيد أن العلاج بالقريص سيكون فعـالا وآمنا, ولكن قوة هذا العلاج تستحق إجراء مزيد من الأبحاث والتجارب واسعة النطاق.

القرفة

وتتكون من قشـور اللحـاء الـداخلي لأغصـان الأشجار وهي رقيقة جداً، ولها رائحة عطرية وطعـم حلـو وهـي تنكسـر بسـرعة وتعتبـر مـن أفضـل التوابـل.

القرفة الصينية : -

وهذا النوع يكون سميكاً أسمر يميل إلى الاحمرار، ولها طعم حريف حلو ورائحة عطرية ومكسـرها، وتُعتبـر القرفة الصينية أكثر رواجاً في الدول العربية.

تركيبها : -



القرفة ليست سوى لحاء أشجار من فصيلة الغار ذات أوراق دائمة تنبت فـي أراضي رمليـة علـى سـواحل

البحار، وتجمع عندما يبلغ عمر الشجرة أربع سنوات، فتقطع القشور بحذاء الأرض مرة كل سنتين في الفترة التي يصعد فيها نسغ الشجرة.

وتحتوي قشور القرفة على زيوت طيارة حيث تصل نسبتها إلى ٤%، ومن أهم المركبات المكونة للزيت مركب يعرف باسم سينمالدهيد وهو الذي يعزى إليه أكثر التأثيرات الدوائية، كما يعتبر مركب اليوجينول المركب الثاني في الزيت والذي يعزى إليه التأثير المهدئ، وتوجد مركبات أخرى أقل أهمية من المركبين السابقين، كما تحتوي القشور على مواد عفصية ومواد هلامية ومواد سكرية ونشا.

توضع القشور التي جمعت في مكان بعض الوقت، وبعد نزع خشبها الخارجي بطريقة خاصة بارعة، تجفف القشور مرة في الشمس ومرة في الظل، قبل أن تصدر لتباع في أسواق العالم كنوع من المشروبات المفيدة خاصة في الشتاء؛ وكانت القرفة تستعمل في الماضي لمكافحة الصلع

وذلك بطحنها ثم مزجها بالملح والبصل لتهيئة لصقة توضـع على الرأس في مكان الشعر المتساقط.

وقيل بأنها تنفع في قطع نزيف الجـروح الخفيفـة دون أن يشعر الشخص بأي ألم أو حرقه خلافا لما يظن.

غير أن استعمالها الأعم والأكثر شيوعا كطعـام : فهي محرض ومنظم من الطراز الأول لعمليات الهضـم .. ويطلق عليها علماء التغذية في فرنسا اسم (صديق الجهـاز الهضمي).

تُمزج القرفة ببعض التوابل الأخرى، وتصنع منها مناقيع ممتازة تفيد في الأيام الباردة وذلك بأن تدق القرفة ثم تغلى على نار خفيفة، ثم يضاف إليها السـكر فتأخـذ كمـا هي،أو تضاف إلى الكراويا، أو يضاف إليها قليل من الجوز المبشور أو جوز الهند مما يغني قدرة هذا المشروب المفيد، وينصح بتناوله عقب الاستحمام، وليس هنالك أي ضرر من كثرة تناول هذا المنقوع؛ وإن كان ينصـح بعـدم إعطائـه للحوامل نظرا لخواصه المقبضة لعضلة الرحم.

كما أن إضافة القرفة إلى بعض الأطعمة يكسـبها مذاقا لذيذا جدا، وبخاصة إذا أضيفت إلى الجبن.

يساعد مشروب القرفة الساخن المحلى بعسل النحل على مقاومة التقلصات المؤلمـة بأنواعهـا المختلفـة مثـل تقلصات المعدة أو تقلصـات العضـلات أو آلام الطمـث و الولادة، وقيل هي نافعة للنسيان وتقوية الذاكرة.

استنشاق بخار الماء المغلي بالقرفة طارد للبلغم.

استخدامات زيت القرفة: ـ

إن زيت القرفة الأساسي هو العامل الرئيسي فـي مفعولها المقوي والمنشط للدورة الدموية و التنفس، و المـدر للإفرازات، والقابض للأوعية و المحرك للأمعاء، و المعقـم المضاد للتعفن، و لهذا نرى القرفة تدخل في تركيب الكثيـر من الأدوية و المستحضرات الصـيدلانية، وتعتبـر القرفـة الصينية أكثر غنى بالزيت العطـري مـن أنـواع القرفـة الأخرى.

ـ يستعمل زيت القرفة دهاناً لعلاج الكلف والنمش والصداع والزكام وآلام الأذن.

ـ يستعمل زيت القرفة مع الخـل دهانـاً لعـلاج البثـور والقروح، وحديثاً دخل مسحوق القرفة في صـناعة مـراهم ضد الحروق والقروح.

ـ يستعمل زيت القرفة بمعدل قطرة إلـى قطـرتين كمـادة مطهرة.

ـ يجب عدم استعمال زيت القرفة إلا تحت استشارة طبيـة حيث أنه يسبب دوخة وقيئاً، وربما يسبب تلفاً للكلى كمـا أن استعمال الزيت دهاناً للجلد قد يسبب حرقانا واحمراراً فيجب تحاشيه.

القرفة علاج لمرض السكر

قد تقي القرفة من الإصابة بمرض السكري الـذي يصيب البالغين فالقرفة التي تستخدم عادة فـي الطهـي قـد تساعد الجسم على التعامل مع المواد السكرية بشـكل أكثـر فاعلية وقد حث أحد العلماء الذين أجروا البث الأخير النـاس على الإكثار من استخدام القرفة لجني أكبر فائدة مـن هـذه المادة.

يذكر حسب ما أوره موقع (بي بي سي أون لاين) أن مرض السكري الذي يظهر عند الكبر، والـذي يطلـق عليه الطراز ـ ٢، أكثر انتشارا من السكري الـذي يظهـر عند الصغار والذي يعتمد على هرمون الأنسولين، ويصـيب هذا المرض ملايين الأشخاص في كل أرجاء العالم، ويؤدي إلى وفيات مبكرة كثيرة.

إعادة تفعيل الخلايا لكن علماء مختبرات التغذيـة التابعة لمؤسسة الأبحاث الزراعية الأميركيـة فـي ولايـة ميريلاند الأميركية وجدوا أن مادة مستخلصة من نبات القرفة بإمكانها إعادة تفعيل الخلايا التي توقفـت عـن الاسـتجابة لهرمون الأنسولين بحيث تجعلها أكثر اسـتجابة للهرمـون المذكور.

وقد وجد الباحثون أن القرفة تزيد من نسبة معالجة السكر ٢٠ مرة، وينصح مرضى السكري بتناول ربع ملعقة كوب إلى ملعقة كوب كاملة من مادة القرفة يوميا.

القرفــة الســيلانية المعروفــة علميــاً باســم Cinnamomum Zylanicum تخفض السكر لكن لا

يوجد علاج للسكر فهي تخفضه بنسبة طبية ولا يوجـد لهـا أعراض جانبية لا على الضغط أو القولون أو القرحة، وهي جيدة أيضاً للجهاز الهضمي.

بعض الاستعمالات الداخلية : ـ

ـ يستعمل مشروب مغلي القرفة بمعدل ٢ إلـى ٣ أكـواب يومياً لحالات البرد والسعال وآلام الـرحم وعسـر البـول والعادة الشهرية.

ـ يستعمل مسحوق القرفة مع الزنجبيل والهيـل كمشـروب ساخن ممتاز لحالات التخمة وانتفاخـات المعـدة والمغـص المعوي وضعف الشهية.

ـ يستعمل ما بين ٢ إلى ٨ جرام من مسحوق القرفة مغليـاً مع السكر لتقوية المعدة.

ـ يستعمل منقوع القرفة بمعدل ٢ إلى ٨ جرامات مع ٥٠٠ ملي ماء لتنشيط الدورة الدموية والأمعاء والإدرار ومكافحـة البرد وفتح الشهية.

ـ يستعمل زيت القرفة بمعدل قطرة إلـى قطـرتين كمـادة مطهرة.

ـ تستعمل صبغة القرفة بمعدل ٤ إلى ٨ جرامـات لتقويـة القلب وتنشيط الرياضيين والسباحين.

ـ تستعمل كأشهر التوابل فهي تضاف إلى الطعام لإكسـابه نكهة ورائحة طيبة، كما تضاف إلـى بعـض المشـروبات والحلويات والعطور.

فوائد العسل مع القرفة

لقد وجد أن خليط العسل مع القرفة يعالج الكثيـر من الأمراض، وينتج العسل من كثير من دول العالم، ولعدة قرون قد أستخدم الطب اليوناني العسل كدواء حيوي وفعال، أما علماء العصر الحالي منهم يقبلون العسل كدواء حيـوي وفعال جداً لكثير من الأمراض حيث أن العسل ليس له أيـة أثار جانبية في علاج أي نوع من الأمراض، وينادي العلـم في عصرنا الحالي بأنه برغم العسل حلو الطعم إلا أنه يؤخذ كجرعة دوائية عادية لا تؤذي حتـى المرضـى المصـابين بالبنكرياس وقد نشر في مجلة مشهورة في كندا تُسمي (أخبار العالم الأسبوعية) عدد يوم ١٧ يناير ١٩٩٥؛ كما يوجد قائمة

من الأمراض يمكن الشفاء منها بواسطة العسل مـع القرفـة كما أثبتته أبحاث العلماء الغربيين .

علاج مرض النقرس أو التهاب المفاصل

تناول قدر مقدار من العسل مع مقدارين من المـاء الفاتر وأضف عليها ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة أصنع عجينه من هذه الخلطة ودلك بها ببطء على الجزء المتألم من الجسد، فقد لوحظ أن الألم يختفي في خلال دقيقة أو دقيقتـين وأيضاً من الممكن لمرضى النقرس أن يأخذ يومياً صـباحاً ومساءاً كوبا من الماء الدافئ مع ملعقتين من العسل مع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة، فعند تناول ذلك بانتظـام فإنـه يشفي حتى مرض النقرس المزمن.

ففي بحث حديث تم في جامعة كوبنهجن، وجد أن إعطاء الأطباء للمرضى خليط من ملعقة من العسل مع ملعقة من مسحوق القرفة قبل الإفطار، فقد وجد أنـه فـي خـلال أسبوع أن ٧٣ شخص من ٢٠٠ شخص يشفوا تماماً من الألم وفي خلال شهر فإنه سرعان ما يتحرك المرضى المصابون بالنقرس بدون ألم.

تساقط الشعر : ـ

إن هؤلاء الأشخاص الذين يعـانون مـن تسـاقط الشعر أو الصلع يمكنهم عمل عجينه من زيت الزيتون الحار مع ملعقة من العسل مع ملعقة من مسـحوق القرفـة قبـل الاستحمام والاحتفاظ بذلك لمدة ١٥ دقيقة تقريباً ثم يغسـلون الشعر وقد وجد أن هذا يكون أفضل إذا احتفظ بوضعه لمـدة خمس دقائق.

التهابات المثانة : ـ

خذ ملعقتين من مسحوق القرفة وملعقة من العسـل وضعها في كوب من الماء الفاتر وقم بشربه وستجده يحطـم الجراثيم التي تؤدي إلى التهابات المثانة.

ألم الأسنان : ـ

قم بعمل عجينه من ملعقة واحـدة مـن مسـحوق القرفة مع خمس ملاعق من العسل وضـعها علـى الجـزء المتألم، ويتم هذا ثلاث مرات يوميـاً حتـى يـزول الألـم.

ارتفاع نسبة الكولسترول : ـ

إذا أعطي لمريض الكوليسترول ملعقتين من العسل مع ثلاث ملاعق من مسحوق القرفة مخلوطة في ١٦ ملعقـة صغيرة من ماء الشاي، فإنها ستخفض مستوى الكوليسترول في الدم بمعدل ١٠% خلال ساعتين فقـط ... وكمـا ذكـر بالنسبة لمرض التهاب المفاصل فإنه إذا أعطيت هذه الجرعة ثلاث مرات يومياً فإنها تكون قادرة علـى شـفاء مـريض الكوليسترول المزمن، وكما تقول المعلومات التي ذكرت في الدورية المذكورة آنفاً فإن تناول العسل النقي مـع الطعـام يومياً يخفض من الألم والكوليسترول.

نزلات البرد : ـ

إن هؤلاء الأشخاص الذي يعانون من نزلات البرد العادية والحادة لابد أن يأخذوا ملعقة واحدة من العسـل مـع ربع ملعقة من مسحوق القرفة يومياً لمدة ثلاثة أيـام فإنهـا ستعالج الكحة والبرد المزمن.

العُقم : -

لقد استخدم اليونانيون والأيرلنديون العسل الكثير من السنين في الدواء تقوية المنى عند الرجال فإذا أخذ الرجل العقيم ملعقتين من العسل قبل النوم فإنه سيشفى من العقم، فمن دول الصين واليابان ودول الشرق الأقصى لعدة قرون نجد النساء التي لا تلدن يأخذون مسحوق القرفة، فالمرأة العقيمة من الممكن أن تتناول قدر قبضة يد من مسحوق القرفة في نصف ملعقة من العسل وتمضغه بين اللثتين على مدار اليوم وعليه يختلط ببطء مع اللعاب ويدخل الجسم، وهناك زوجين من ولاية ميرلاند بأمريكا ليس لديهم أطفال لمدة ١٤ عام وقد فقدوا الأمل في الحصول على الأبناء ولكنهم عندما أخبروا بهذه الوصفة فسرعان ما تناول الزوج والزوجة العسل والقرفة كما هو موضح بالأعلى وعليه قد حملت المرأة في خلال أشهر وولدت توأما في مرة واحدة.

توعك المعدة : ـ

إن العسل المأخوذ مع مسحوق القرفة يشـفي آلام المعدة ويشفي القرحة المعدية نهائياً، أما بالنسـبة لغـازات المعدة وطبقاً للدراسات التي تمت في الهنـد واليابـان فقـد كشفت الدراسة أنة إذا أخذ العسل مع مسحوق القرفـة فـإن المعدة ستتخلص من الغازات التي بها.

أمراض القلب : ـ

أصنع عجينة من العسل ومسحوق القرفة وضـعها على الخبز بدلاً من الجيلي أو المربى وقم بتناولها بانتظـام على الإفطار، فإنها تقلل نسبة الكوليسترول فـي الشـرايين وتنقذ المريض من الأزمة القلبية وأيضاً هـؤلاء المرضـى المصابين بالفعل بأزمة قلبية من قبل فإنهم عند تنـاول هـذه الجرعة يومياً نجدها تحميهم كثيراً من أزمات قلبية أخرى.

ونجد أن التناول المستمر للوصفة السابقة نجـده ينعش التنفس ويزيد ضـربات القلـب ونجـد دورا كثيـرة ومتنوعة للشفاء في أمريكا وكندا قد عاملت مرضاها بهـذه الوصفة بنجاح ووجدوا أنه نتيجة للعمر المتزايـد للشـرايين

والأوردة التي تفقد مرونتها فقد وجد أنها تحيها وتجددها على نحو فعال.

الجهاز المناعي : -

إن التناول اليومي للعسل مع مسحوق القرفة يقوي الجهاز المناعي ويحمي الجسم مـن البكتريـا والأمـراض الخطيرة فقد وجد العلماء أن العسل به الكثير من الفيتامينات المتنوعة والحديد في كميات كبيرة، وإن التناول الدائم للعسل يقوي كرات الدم البيضاء التي تحارب البكتريا والأمـراض الخطيرة.

سوء أو عُسر الهضم : -

إن مسحوق القرفة المرشوش فـي ملعقتـين مـن العسل المأخوذ قبل الطعام يخفف من الحموضة ويهضم أثقل الوجبات.

الأنفلونزا : -

قد أثبت عالم في أسبانيا أن العسل يحتـوي علـى مادة طبيعية تقتل جراثيم الأنفلونزا وتنقذ المريض منها.

طول العمر : ـ

إن تناول الشاي المخلوط مع العسـل ومسـحوق القرفة بانتظام يمنع ويمنح وعثاء كبار السن . خـذ أربعـة ملاعق من العسل وملعقة من مسحوق القرفة وثلاث كئـوس من الماء واغلهما مثل غلي الشاي واشرب ربع كأس من ٣ إلى ٤ مرات يومياً فإنه يحافظ على الجلد نضر وناعم ويمنع وعثاء كبر السن؛ حيث أن الرجل ذو المائة عام يبدو وكأنـة في العشرينات من عمره.

الدمامل : ـ

اعمل خليط أو عجينه من ٣ ملاعق من العسل مع ملعقة واحدة من مسحوق القرفة ثم ضع هذه العجينـة علـى الدمل قبل النوم واغسلها في اليوم التالي بماء دافئ وإذا تـم ذلك يومياً لمدة أسبوعين فإنه سيقضى على الدمامل نهائياً.

عدوى الجدل ـ أمراض الجلد : ـ

مثل القوباء أو السعفة وكل أمراض الجلد تشـفى بوضع العسل ومسحوق القرفة في أجـزاء متسـاوية علـى أجزاء الجلد المصابة.

تقليل الوزن (التخسيس) : -

إن تناول العسل مع مسحوق القرفة مغلية في كأس من الماء كل صباح يومياً بنصف ساعة قبل الإفطار والمعدة فارغة وفي الليل قبل النوم بانتظام يقلل الوزن علـى نحـو كبير حتى هؤلاء الأشخاص ذوي الجسـم البـدين، وأيضـاً بتناول هذا الخليط بانتظام فإنه يمنع الدهون من التراكم فـي الجسم حتى ولو كان الشخص يأكـل وجبـه بهـا سـعرات حرارية عالية.

السرطان : -

قد أثبتت الأبحاث الحديثة في اليابان واسـتراليا أن المراحل المتقدمة من سرطان المعدة والعظـم قـد شـفيت بنجاح، فعلى المرضى الذين يعانون من هذه الأنـواع مـن السرطان أن يتناول يومياً ملعقة من العسل مع ملعقـة مـن مسحوق القرفة لمدة ثلاثة شهور يومياً.

التعب (الإعياء) : -

قد أوضحت الدراسات الحديثة أن كمية السكر مـع العسل تكون مساعدة أكثر من ضـررها لقـوة الجسـم، إن

الأشخاص المتقدمين في العمر الذين يتناولون العسـل مـع مسحوق القرفة في جرعات متساوية تجعلهم يتميزون باليقظة والمرونة.

قال (د٠ميلتون) الذي قام بهذا البحث : إن أخـذ نصف ملعقة من العسل في كـوب مـن المـاء مرشـوش بمسحوق القرفة المتناول يومياً بعد الاستحمام وفي المسـاء حوالي الساعة ٣ م وعندما تتناقص حيوية الجسم فسـرعان بعد هذه الجرعة ما تتزايد حيوية الجسم خلال أسبوع.

صعوبة التنفس : -

إن أول ما يقوم به شعب أمريكـا الجنوبيـة فـي الصباح هو الغرغرة بملعقة من العسل مع مسحوق القرفـة المخلوطة بماء ساخن وعليه يظل تنفسهم صحو.

فقدان السمع : -

إن تناول جرعات ثابتة من العسل مـع مسـحوق القرفة يومياً في الصباح والمساء يحافظ على السمع.

وقالوا عنها قديماً : -

لقد ذكرت القرفة في الطب الصيني من قبل ٢٧٠٠ سنة قبل الميلاد، كما دخلت القرفة إلى مصر عن طريق الصومال عام ١٤٩٥ قبل الميلاد، وجاء اسم القرفة ضمن الكثير من الوصفات العلاجية في البرديات الطبية الفرعونية، لقد وصف كل من (جالين) و(ويسكوريدس) نبات القرفة وقشورها، كما كتب عنها(القزويني) الذي يعتبر أول مسلم كتب عنها في القرن الثاني عشر وتلاه (البيروني)، وقد عرف الأوروبيون القرفة عن طريق العرب.

ومما قاله الطبيب اليوناني (ديسكوريدس) عن القرفة : يستخدم زيت القرفة دهاناً لعلاج الكلف والنمش مع الخل للبثور، وهو مفيد لعلاج القوباء، والقروح، يؤخذ شراباً لعلاج السعال وينقي الصدر ويقوي المعدة ويدر البول والطمث، ويستخدم مع التين لبخات وضمادات ضد لسع العقرب.

وقال (أبو بكر الرازي) : مغلي القرفة بالزنجبيل نافع ضد أمراض البرد والزكام.

وقال (ابن البيطار) : تمزج القرفة مع مسحوق المصـطكي لعلاج الربو والفواق.

كما وردت القرفة في وصفات فرعونية حيث ورد ذكرها ست مرات في بردية (هيرسـت) الطبيـة كمسـكن موضعي وضد الحروق المتعفنة،

وقد قام اليابـانيون عـام ١٩٨٠ بدراسـة تـأثير المركب الرئيسي في زيت القرفة كمهدئ ومسـكن وأثبتـوا تأثير هذا المركب كمادة مهدئـة ومسـكنة بالإضـافة إلـى تخفيضه لضغط الدم والحمى، كما أثبتوا أن خلاصة القرفـة لها تأثير ضد أنواع من البكتيريا من الفطور.

التخزين : -

يجب تخزين القرفة في مكان بارد وجاف وبعيـداً عن الضوء المباشر، كما يجب عدم وضع القرفة في الفريزر أو كبائن الحمامات لأن الحرارة والرطوبة تقضي على المواد الفعالة في القرفة، كما يجب عدم سحق القرفة إلا عند الحاجة حيث إن سحقها وحفظها بعد السحق تكـون عرضـة لفقـد الزيوت الطيارة التي يعزى إليها التأثير الدوائي.

القرنفـل

يمتاز بمفعول ممتاز لعلاج حـالات الضـعف أو عسر الهضم؛ والأعراض التي قد تصاحب ذلك مثل حرقان فم المعدة والغثيان والانتفاخ والقيء، ويؤخـذ القرنفـل فـي صورة شاى يحضر كالأتى : ـ

يضاف ملء ملعقة صغيرة مـن حبـات القرنفـل المجروش إلى فنجان ماء مغلي و يترك لينقع بالماء حـوالي ١٠ دقائق ويشرب مثل الشاي، ويمكن أن يضـاف القرنفـل إلى الشاي والقهوة، ويستعمل القرنفل لتقوية الدماغ وإجـلاء البلغم، ويستعمل زيت القرنفل في طرد الغازات من المعدة .

والقرنفل معروف عند أطباء العرب فقـد قـال (الإسرائيلي) : إنه يشجع القلب بعطريتـه وذكـاء رائحتـه ويقوي المعدة والكبد وسائر الأعضاء الباطنة ويقوي المعـدة

العارضة فيها ويعين على الهضم ويطرد الرياح المتولدة عن فضول الغذاء في المعدة وفي سائر البطن ويقوي اللثة ويطيب النكهة.

وجاء في كتاب التجريبيين أنه يسخن المعدة والكبد وينفع مع زلاق الأمعاء عن رطوبات باردة تنصب إليها وينفع مع الاستسقاء منفعة بالغة بتسخينه الكبد الباردة وتقويتها ويقوي الدماغ ويسخنه إذا برد وينفع من توالي النزلات وبالجملة هو من أدوية الأعضاء الرئيسية كلها.

وقال (حكيم بن حنين) : إنه يدخل في الأكحال التي تحد البصر وتذهب الغشاوة والسبل.

وقال (إسحاق بن عمران) : إنه يقطع سلس البول وتقطيره إذا كان عن برودة ويسخن أرحام النساء وإذا أرادت المرأة الحبل استعملت منه عند الطهر من الحيض وزن عشرة جرامات.

وقالوا أيضاً : إنه ينفع أصحاب السوداء ويطيب النفس ويفرحها ويزيل الوحشة والوسواس وينفع من الفالج واللقوة ويمنع الفواق من القيء والغثيان، وإذا جعل مع الورد

وقطر كان ماؤه غاية في التطبيب والتفريح وإصلاح قـرى البدن.

وقد توصلت ثلاث باحثات عراقيات إلى استخلاص وإنتاج مادة (اليوجنول) المستخدمة في طب الأسنان من نبات القرنفل.

وتمكنت الباحثات (إيمان حسين عباس) و(ثـامرة قاسم محمد) و(سندس كريم زائر) من إنتاج المادة ذات الفعل المخدر والمعقم.

واستخدمت الباحثات الزيت الطيار المقطر بطريقة البخار لبراعم زهور نبات القرنفل من الفصيلة الآسـية فـي استخلاص وإنتاج مادة اليوجنول المستخدمة بشكل واسع في طب الأسنان بطريقة تشمل عملية استرجاع وتنقية للحصول على درجة نقاوة ٧٩ إلى ٩٩ في المائة ونسبة اسـتخلاص بلغت ٨١,١ إلى ٨٨,٢ في المائـة مـن أصـل اليوجنـول الموجود في الزيت، وأظهرت نتائج التحاليل والدراسة السمية التي أجريت على الابتكار الجديد (المطابقة التامة) باعتبـار اليوجنول المخدر مادة دوائية صالحة للاستعمال.

ويذكر أن مادة اليوجنول غنيـة بفعلهـا المخـدر والمعقم وخاصة في طب الأسنان فهي تستخدم تحت الاسـم نفسه كمادة معقمة ومسكنة لآلام الأسـنان وكمـادة حارقـة للعصب المفتوح في حشوات الجذر وكمـادة مضـافة فـي الحشوات المؤقتة وفـي صـناعة قوالـب الأسـنان وفـي مستحضرات الغسول الخاصة بالفم وهو الأمر الـذي يؤكـد أهمية الاكتشاف الجديد في استخلاص هذه المادة.

يحتوي القرنفل على زيت طيار بنسبة ٢٠% وقـد ذكره (داود) في (تذكرته) : براعم القرنفل حارة يابسة تقوي الدماغ وتجلو البلغم وتطيب النكهة وتقوي الصـدر والكلـى والطحال والمعدة وتمنع الغثيان والقيء وتقـوي البـاءه إذا شرب باللبن كما أن ماءه يقوي الحواس والبدن ويبدد الإعياء ويعدل المزاج.

وقد استعمل الأطباء العرب براعم القرنفل لتنبيـه الجهاز الهضمي ويستعمل الآن بكثرة فـي طـب الأسـنان كمسكن موضعي يدخل في تحضير المضمضة المستعملة في علاج جروح وقروح اللثة وينظف الأسنان.

فوائد القرنفل : ـ

يقوي المعدة والقلب والكبد، ويساعد على الهضـم، ويقوي اللثة، والدماغ، ويطيب النكهة، يذهب غشاوة البصر، يقطع سلس البول، يزيل الخفقان إذا اسـتعمل مـع العسـل والخل، يوضع على الأسنان المتسوسة قطعه مبتلة به لأتلاف الحساسية العصبية، ويعتبر مطهر ومخدر للآلام والقـروح، ويدر الطمث وضد هبوط المعدة وضعفها وضعف البصـر والسمع وهبوط القوى، ويستعمل كمهدئ وملطف إذا حلـي بالعسل؛ ومسمار (قُرنفل) فيه فائدة عظيمـة حيـث أنـه يخفض الضغط ويدر البول ويزيل التهابات الكلى والمثانـة ولا يحتوي على الكافيين الذي تحتويه القهوة والتي لها أثرها المنبه.

تحذير : ـ

كشفت عدد من التجارب المخبرية التي أجريت في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركـز الأبحـاث فـي الرياض عن وجود مادة في القرنفل أو ما يسمى في بعـض المناطق السعودية بالمسمار أو "العويدي" تتسبب في إتـلاف

الأنسجة وحدوث سمية في الكبد بينما يتم استخدامه مع بعض الأغذية الشعبية مثل الأرز وإضافته إلى القهوة كبديل للهيل نظراً لانخفاض سعره والنكهة المتميزة التي يضفيها عليها, بالإضافة إلى بعض الاستخدامات الأخرى.

وأكد استشاري السموم وتحليل الأدوية والأعشاب(مدير المختبر المرجعي للسموم والأدوية المعدلة وراثياً) في مستشفى الملك فيصل التخصصي في الرياض الدكتور (محمد الطفيل) أن التحاليل التي أجراها في المستشفى على مادة القرنفل أثبتت وجود مادة " يجنول " التي تتسبب في تهيج الأنسجة وتليفها وإتلافها إذا تم تعاطيه بكميات كبيرة وعلى فترات طويلة, ويتسبب في سمية الكبد للإنسان بفعل زيت " يجنول " الموجود بنسبة ٧٠ % - ٨٥ % في الحبة الواحدة من القرنفل, مشيراً إلى أن الأمر يزداد خطورة في حال تعاطيه من قبل شخص يعاني أصلاً مشكلات في وظائف الكبد, في حين نفى وجود تأثيرات سلبية نتيجة تعاطيه بنسب قليلة وفي فترات متفرقة ضمن البهارات أو في القهوة.

وحذر (الطفيل) من استخدامه بكثـرة, وبخاصـة عندما يعمد كثير من الناس إلى وضعه على السن المتهـيج على الرغم من قدرته على تخدير الألم إلا أنه قد يؤدي إلـى تلاف أنسجة اللثة إذا ترك لفترات طويلة دون أن يشعر بذلك من يستخدمه.

القســــــط

Pryone

ويسمى الكست وهو ثلاثة أصناف، أبيض خفيـف طيب الرائحة ويعرف بالنوع الهندي وأسود خفيف أيضا وهو الصيني وأحمر رزين وجميعها عبارة عن قطع خشبية تجلب من نواحي الهند، وهو يؤخذ من أشجار تشبه أشجار العـود وله أوراق عريضة وقد ذكر القسط البحري (وهو الأبـيض) في الحديث النبوي الشريف ففي الصحيحين من حديث أنـس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم : ـ ـ خيـر ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري.

والقسط نوعـان أحـدهما الأبـيض والمعـروف بالبحري والآخر بالهندي وهو غليظ أسود وكلاهما يستعملان لإخراج البلغم ويقطعان الزكام ويفيدان فـي ضـعف الكبـد والمعدة، والقسط الأبيض يدر الحيض إذا تدخن به وإذا تبخر به نفع من نزلات البرد، وإذا سحق وخلط بالعسل نفـع مـع أوجاع المعدة والكلى, وفتت حصاة المثانة، وإذا دهن مخلوطا بالعسل فإنه مفيد للنمش والكلاف، كما أنه يفيد لداء الثعلبة.

وفي المسند من حديث أم قيس عن النبي صلى الله عليه وسلم :ـ

ـ عليكم بهذا العود الهندي فإن فيه سبعة أشفية، منهـا ذات الجنب، يستعمل القسط في وقف الصـداع المـزمن شـرابا وسعوطا ودهانا بالسمن ويعالج ضيق النفس والربو والسعال المزمن وآلام المعدة، يزيل آثار الجروح والحروق بمزجـه بالعسل واستخدامه كدهان، ويستعمل القسط في الهند والصين بكثرة كمنبه ومقو ومدر للبول والطمث.

القُسط : - هو دواء حبشي معروف، ينفع من اسـترخاء الأعصاب، ويقوي الكبد والقلب، وينفع من الفـالج وأوجـاع المفاصل والأوراك وعرق النسا شربا ودهانا بماء الصبر.

يعمل من القسط مغلي بمقـدار ملعقـة صـغيرة تضاف إلى كوب ماء سبق غليه ويترك لمدة ربع ساعة ثـم يشرب مرة في الصباح وأخـرى فـي المسـاء، أو يمكـن استخدامه بعد سحقه كسعوط أي يشم بين حين وآخر أو يمكن استخدامه دهانا على الجبهة وذلك بسحقه ثم خلطه مع سـمن بري ويدهن به الرأس.

نبات الكافور

الكافور عبارة عن مادة صلبة توجد علـى هيئـة صفائح بيضاء بلورية أو على هيئة كتـل مربعـة الشـكل متلاصقة بيضاء وسهل التبخر أو التطاير حتى عند درجـة حرارة الغرفة العادية، يذوب في الماء بصعوبة بنسبة ما بين ١ جرام في ٧٠٠ ملي ماء ويذوب في الكحول بنسبة ١ فـي ١ ملي من الكحول وفي الكلورفورم بنسبة ١في , ٢٥. ملي كلورفورم وفي الأثر بنسبة ١في ١ملي، ينصهر الكافور عند درجة حرارة ما بين ١٧٤ ـ ١٨١م وزنه الجزئـي ١٥٢٢؛ وصيغته الكيميائية C10H16O.

وللكافور عدة مرادفات من الأسماء مثل الكـانفور (ALCANFOR) و٢ كامفـــــــــــــــــــانون (CAMPHANONE2) وكامفر درويت (CAMPHR DROIT) وكافور اليابان (CAMPHRE DUJAPAN) وكانفورا (CANFORA) وزهر الكافور (Flowers of Camphor).

يتم الحصول على الكافور مـن شـجرة الكـافور CAMPHOR TREE المعروفـــة علميـــاً باســـم Cinnamomum camphora من الفصيلة الغارية (Lauraceae).

وشجرة الكافور شجرة كبيرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٥٠ متراً ويكون جـذعها مسـتقيماً فـي الجزء السفلي من الشجرة لكنه ما يلبث أن يتفرع إلى أفـرع كبيرة بعقد كبيرة، أوراق النبات كبيرة ولها أعنـاق طويلـة ومتبادلة يصل طولها إلى ١١ سم وعرضها حوالي ٥ سـم، الأزهار صغيرة ذات لون أبيض وتتجمع فـي مجموعـات

بدون أعناق، أما الثمار فهي عنبية بلون بنفسجي إلى أسـود وتحتوي كل ثمرة على بذرة واحدة.

الموطن الأصلي لشجرة الكافور فيتنـام وجنـوب الصين وجنوب اليابان وجزيرة تايوان ... كمـا ويسـتخرج الكافور ضمن زيت يستحصل عليه بالتقطير مـن الأزهـار والأوراق ولكن الجزء الأعظم يستخرج من القشور وخشـب الساق والجذر، وكانوا قديماً في البلدان التي تنتجه يحضرونه بتقطيع الأغصان أو الأخشاب إلى قطع صغيرة ثم توضع في أوان مصنوعة من الفخار بها عدد كبير من الثقوب ثم توضع هذه الأواني فوق حمام مائي يغلي، حيث يحمل بخار الحمام المائي الكافور معه إلى وعاء آخر من الفخار مبـرد حيـث يتجمد الكافور وبعد ذلك تضغط المادة المتجمدة أو المتصلبة فيحصلون على الكافور على هيئة بلـورات نقيـة بيضـاء، وكذلك زيت الكافور.

ونظراً لأن الكافور المستحصل عليه يحتوي على بعض الشوائب وعلى كمية من الزيت فيقومون بتنقيته وذلك بعملية التسامي وهذه العملية معناها تحويل الجسـم الصـلب

بالحرارة إلى بخار وعند تبريد البخار يتكثف إلى جسم صلب نقي جداً دون أن يمر بالحالة السائلة وهذا هو الكافور النقي.

ليست شجرة الكافور الوحيدة التي تنـتج الكـافور فهناك عدة نباتات تحتوي على الكافور ولكن لـيس بالكميـة الكبيرة الموجودة في أشجار الكافور ومن أهم النباتات التـي تحتوي على الكافور أعشاب اللاونـدة والشـيح والمرميـة وحصا البان والساسافراس والريحان حيث أن الكافور يوجد في الزيت الطيار لتلك النباتات.

ما علاقة نبات الكافور الذي يزرع فـي المملكـة والذي يعرفه بعض الناس بأشجار الكينا بأشـجار الكـافور الأصلي؟

لا يوجد أي علاقة بين هذين النباتين فنبات الكينـا الذي يزرع في المملكة في الحـدائق والمتنزهـات والـذي يعرفه أيضاً كثير من الناس باسم الكافور هو من جنس ونوع وفصيلة مختلفة حتى الاسم (الكينا) ليس هـو نبـات الكينـا الأصلي الذي يستخرج منه مركب الكونين الـذي يسـتعمل

لعلاج الملاريا والاسم الأصلي لنبات الكينا الموجـود فـي السعودية أو ما يسمى بالكافور هو اليوكالبتوس.

ليس كل الكافور الموجود في الأسواق المحليـة أو العالمية طبيعي ويوجد كافور صناعي مصنع عـن طريـق التشييد الكيميائي ويختلف اختلافاً كبيراً فـي التـأثير عـن الكافور الطبيعي حيث يحتوي على كلور وله دوران يمينـي ويساري بينما الكافور الطبيعي لا يحتـوي علـى الكلـور ودورانه يميني فقط.

نسمع عن استخدامات كثيرة للكافور ومن ضـمنها ما يشاع عن أنه مثبط للناحية الجنسية فماذا قال عنه الطـب القديم والطب الحديث؟

الكافور في الطب القديم

الكافور في الطب القديم له أنواع وقصص فقد قال (إسحق بن عمران): الكافور يجلب من سفالة الهند ومـن بلاده كلاوه والزامج وهريج وأعظمه من هريج وهي الصين الصغرى، وهو صمغ شجرة يكون هناك، لونه أحمر ملمـع، وخشبه أبيض رخو، يضرب إلى السواد، وأينما يوجـد فـي

أجواف قلب الخشب في خروق فيها ممتدة مع طولها، فأولها الرباحي، وهو المخاوق، ولونه ملمع، ثم يصعد هناك فيكون منه الكافور الأبيض، وإنما سمي رباحياً لأن أول من وقـع عليه ملك يقال له (رباح)، واسم الموضع الذي يوجـد فيـه قنصورا فسمي القنصوري، وهو أجوده وأرقه وأبقاه وأشـده بياضاً.

كافور القرنون وهو غليظ، كمد اللـون لـيس لـه صفاء الرباحي، وبعده كافور يقال له الكوكثيبت، وهو أسمر، وثمنه دون ثمن الرباحي، وبعده اليالوس، وهو مختلط، فيـه شظايا من خشب الكافور، وتصـفى هـذه الكـوافير كلهـا بالتصعيد يخرج منها كافور أبيض، صفائح تشـبه صـفائح الزجاج.

وقال عنه (ابن سينا): الكافور يمنع الأورام الحارة ويسرع في شيب الرأس ويمنع من الرعاف مع الخل أو مـع عصير البسر أو مع ماء الآس أو مـاء البـاذروج، وينفـع الصداع الحار في الحميات الحادة، ويسهر، ويقوي الحـواس

من المحرورين وينفع من القلاع شديداً، ويقطع في البـاءه، ويولد حصاة الكلية والمثانة ويعقل الخلفة الصفراوية.

أما (ابـن البيطـار) فقـال: نـافع للمحـرورين وأصحاب الصداع الصفراوي إذا استنشقوا رائحته مفرداً أو مع ماء الورد والصندل معجوناً بماء الورد نفع أعضـاءهم وحواسهم، إذا أديم شمه قطع شهوة الجماع وإذا شرب كـان فعله في ذلك أقوى، إذا أخذ منه بوزن شعيرتين مـع مـاء الخس كل يوم قطع حرارة الدماغ، وذهب بالصداع وقطـع الرعاف وحبس الدم المفرط. إذا خلط بدهن الـورد والخـل وطلي به مقدم الرأس نفع من الصـداع الحـار ولا سـيما للنفساء.

أما (الأنطاكي) فقال: يقطع الدم حيث كان وكيف استعمل، حابس للإسهال والعرق وقاطع للعطش والحميـات ومزيل للقروح والدم والالتهاب والحرقة وذات الجنب، مزيل لقروح الرئة والسل والتهاب الكبد وحرقة البول وكل مرض حار شرباً ودهاناً.

وينفع الرمد كحلا وقطورا وتآكل الأسنان والقلاع ذرورا والصداع طلاء مضر بالباءه وقاطع للنسل ومسـرع للشيب، وهو يضر بالباءه ويقطع النسـل والشـهوة، قـاطع للسموم وإنعاش الأورام، نافع للمفاصل والعظام.

الكافور في الطب الحديث؟

تعتمد استخدامات الكافور في الطب الحديث فيمـا إذا كان زيت الكافور الذي يحتوي على مركب الكافور هـو المستخدم أم أن المركب النقي هو المستخدم حيث أن زيـت نبات الكافور يحتوي على مركبات عديدة من أهمها الكـافور (camphor) والسـافرول (safrol) واليوجينـول (Eugenol) والتربينـول (Terpeniol) والسـينيول (Cineole) واللجنانز (Lignans).

وقد صرحت السلطات الألمانية الصحية باسـتخدام الكافور النقي لعلاج الأمراض التالية: الكحة والتهاب الشعب الهوائية والربو حيث يؤخذ بجرعات لا تزيد على ما بـين ٦ و ١٣ جرام ثلاث مرات في اليوم تؤخذ كمـا هـي أو فـي

مزيج مصنع يتواجد في الأسواق، ويمكن وضـع الكـافور الصلب النقي في وعاء به ماء يغلي ثم يزاح من على النـار ويشم البخار المتصاعد بمعدل ثلاث مرات في اليوم وتكـون مدة شم البخار المشبع بالكافور حوالي ١٠ دقـائق ... كمـا يمكن دهان الصدر بمرهم يحتوي على الكـافور، يسـتخدم الكافور ضد عدم توازن الجملة العصبية للقلـب ويسـتخدم بنفس الطريقة السابقة، كما يستخدم في عدم انتظام وتناسـق دقات القلب، يستخدم الكافور على هيئة مرهم أو مسـتحلب للتخفيف من آلام الروماتيزم وذلك عن طريق دهن الجـزء المصاب ثلاث مرات يومياً.

يستخدم الكافور ضد هبوط ضغط الدم إمـا عـن طريق الفم أو الاستنشاق.

يستخدم الكافور ضـد آلام الظهـر وخاصـة آلام الفقرات القطنية حيث تدهن المناطق المصابة بمرهم يحتوي على الكافور.

يوجد عدة مستحضرات من الكافور علـى هيئـة أمزجة (شراب) ومسحوق نقي وحقن ومراهم وبلسم وهـلام ومستحلب.

الجرعات اليومية الآمنة من الكافور هي ما بين ٢ إلي ٤ جرامات موزعة على ثلاث جرعات في اليوم الواحد.

أما فيما يتعلق بالاستعمالات الخارجية فإن الجرعة اليومية يمكن أن تكون ما بين ٥ إلي ١٩جرام حيث تكون إما في مرهم أو كريم أو هلام.

أما عن الجرعات غير الآمنة أو الخطيرة فيجب أن لا تصل الجرعة إلى ٦جرامات حيث أن هذه الجرعة قاتلـة وذلك بالنسبة للاستعمال الداخلي و ١جرام قاتلة للطفل تحت سن الثانية. أما في الاستعمال الخارجي فيجب ألا تزيد كمية الكافور على ٢٠ جراماً حيث أنها تعتبر جرعة مميتة.

ويجب عدم استخدام زيت الكافور قطعيـاً داخليـاً نظراً لاحتوائه على مادة السافرول التي تسبب التسرطن، كما يجب عدم استخدام الكافور النقي من قبـل المـرأة الحامـل

وكذلك الطفل الذي يقل عمره عن سنتين بـأي حـال مـن الأحوال.

ما مدى صحة ما يقـال أن بعـض المعسـكرات وبعض الجامعات التي يوجد بها مسـاكن كبيـرة لإسـكان طلابها أن الكافور يضاف إلى الأكل لكـي يثـبط الناحيـة الجنسية لديهم؟

أحب أن أوضح أنه لا يوجد في الدراسات الحديثة ولا في المراجع العلمية ما يثبت أن الكـافور النقـي يثـبط الناحية الجنسية، وذلك عكس ما يقوله الطب القديم وعليه فإن صحة ما يقال ليس له ما يبرره وفي اعتقادي أن هذا مجـرد إشاعات وأحب أن اطمئن الذين يعيشون في مجمعات مثـل الجنود والطلاب ألا خوف من الكافور حتى لو أضيف إلـى الأكل وخاصة من الناحية الجنسية للسيدات.

إذا استنشق الكافور للتمتع برائحته أو للعلاج فـلا خوف من ذلك،ولكن يجب ألا يبالغ في ذلـك لأن للكـافور جرعات محددة فإذا زاد الاستنشاق وتعدى الجرعات الآمنـة فإنه قد يحدث التسمم، أما فيما يتعلق بوضع بلـورات مـن

الكافور بين الملابس والفراش فلا خوف من ذلك وهو مـادة مطهرة وقاتل لبعض أنواع الحشرات وبعض أنواع البكتيريا، وأود أن أوضح أن الكافور مطهر جيد فهـو يضـاف إلـى مستحضرات التجميل من أجل تطهير الجلد، كمـا يسـتخدم روح الكافور كمطهر إذا عمل بمزيج مكون من ١٠أجـزاء من الكافور مع سبعين جزءاً من الكحول وعشرين جزءاً من الماء.

الكراويـــــا

Caraway

الكراوية عشب حولي يصل طوله إلى ٦٠سم لـه أوراق ريشية مركبة وساق دقيق مجـوف وأزهـار تشـبه المظلة وبذور صغيرة، يعـرف علميـاً باسـم Carum carvi والجزء المستعمل منه الثمـار والزيـت الطيـار، وتحتوي ثمار الكراوية على زيت طيار وأهم مركب فيه هو

الكارفون حيث تصل نسبته ما بين ٤٠ ٦٠% كما تحتـوي على فلافونيدات ومواد سكرية عديدة وزيت ثابت.

تستعمل الكراوية على نطاق واسع حيث تسـتعمل لتخفيض تضخم الغدة الدرقية وتؤخذ الكراوية لهذا الغـرض على هيئة منقوع وذلك بوضع ملعقة صـغيرة مـن ثمـار الكراوية في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي فوراً ويغطـى ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب من هذا المستحضـر كوبان يومياً الأول بعد الإفطار والثاني بعد العشاء أو عنـد الذهاب إلى النوم ويجب الاستمرار على هذا العلاج لمـدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

تستخدم الكراوية كمضاد للمغص وتطبـل الـبطن وطارد للغازات، كما تقوم بتحسـين رائحـة الفـم والـنفس وتحسن الشهية، كما تعمل الثمار كمدرة ومقشـعة ومقويـة وتستعمل عادة في وصفات التهابات الشعب والحكة، ويجـب عدم استخدام الزيت الطيار داخلياً إلا باستشارة المختصين.

مخلوط الأعشاب يحضر مسحوق متجانس وذلـك بطحن ١٠٠جرام من كل من القرفة والبردقوش والزعفـران والزعتر ثم توضع في وعاء محكـم الغلـق ويؤخـذ مـن

المسحوق ملعقة كبيرة وتوضع في كوب ثـم يمـلأ بالمـاء المغلي فوراً وتغطى لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب.

يشرب ثلاثة أكواب يومياً بمعدل كوب واحد بعـد كل وجبة ويجب الاستمرار لمدة لا تقل عن ثلاثـة أشـهر، اليود Iodine يشرب أربعة أكواب يومياً من الماء المضاف على كل كوب نقطة واحدة فقط من اليود بحيث يشرب كوب بعد كل وجبة طعام والكوب الرابع عند النـوم ليلاً؛وثمـار الكراوية تنمو في دول وسط أوربا وحوض البحر المتوسـط ولهذا النبات العديد من الاستخدامات الطبية ومنها:ـ

١. ـ يساعد على ارتخـاء عضـلات المعـدة والأمعـاء ويستخدم بنجاح في علاج مرض تطبل البطن.

٢. ـ هذا المرض له علاقة وثيقة بأمراض القلب.

٣. ـ ملطف ومهدئ للمعدة وطارد للغازات.

٤. ـ يستخدم كعامل مساعد في علاج قرحة المعدة والاثني عشر وعلاج التهابات القولون.

٥. ـ يساعد الأم المرضعة على إدرار اللبن إذا خلط بالحلبة وحبة البركة.

٦. ـ يستخدم مع الكزبرة والخلة في علاج التهابات الكلى.

٧. ـ زيت الكراوية له تأثير فعال فـي التهـاب الشـعب الهوائية كما أن له تأثيرا قويا في تخفيف أزمات الربو.

٨. ـ كثرة استخدام مغلي الكراوية يقي من تحول الخلايـا الطبيعية إلى خلايا سرطانية.

نبات حولي من فصيلة الخيميات، ينمو في الحقول والأحراش وعلى جوانب الطـرق، والجـزء الطبـي منـه المستعمل هو الثمرة التي لها طعم حـاد حِريـف ورائحـة معروفة.

يتواجد في مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وإيران ومنغوليا.

المواد الفعالة : ـ

زيت طيار بنسبة ٣ ـ ٨ % ومواد هاضمة مثـل الكارفون والليمونين.

الخصائص الطبية: ـ

١. ـ تنشيط الجهاز الهضمي ومعالجة المغـص المعـوي خصوصاً عند الأطفال، والمساعدة على طرد الغازات.

٢. ـ يساعد على إدرار اللبن عند المرضعات وتسكين آلام الرحم بعد الولادة.

٣. ـ زيت الكراويا يستخدم في تخفيف آلام الروماتيزم في المفاصل والعضلات.

٤. ـ تستعمل في بعض الصناعات الغذائية مثـل بعـض أنواع الفطائر والجبن.

يقول (ابن سينا) : قال ديسقوريدوس: الكراويا بذر نبات معروف تشبه أغصانه وورقه بالرجلـة إلا أن الطبـع حار يابس في الثانية، يطرد الرياح ويجفّف وليس في لطـف الكمون، وإذا شرب يقطع القيء الذي يتعرض له من طفـو الطعام ويسخّن المعدة ويهضم الطعام،و يقع في أدوية العـين والأكحال التي تحد البصر وإذا أكثر شربه أضعف البصر.

ينفع من الفواق والخفقان، وطبيخ هذا النبات وبذره إذا شربا أدرا البول وسكنّا المغص وقطعا المني وإذا جلست النساء في طبيخه انتفعن به من أوجاع الـرحم وإذا أحـرق بذره وضمدت به البواسير النابتة قلعها ويقتـل الديـدان إذا شرب الحب أو بزره.

الكركديـــــه

Hibiscus (غجر)

نبات الكركديه شجيرى يصل ارتفاعه إلى حـوالي مترين وسيقانه حمراء ويزرع النبات في كثير مـن البلـدان خاصة السودان وجنوب مصـر والجـزء المسـتعمل هـو السبلات التي تحيط بالزهرة وهذه تكون بدء تجفيفهـا إمـا حمراء داكنة أو فاتحة.

المكونات : -

تحتوى سـبلات الكركديـه علـى جلوكوسـيدات بالإضافة إلى مواد ملونة وأملاح أكسالات الكاليسوم وفيتامين (ج) ويتلون الكركديه باللون الأحمر الـداكن فـي الوسـط

الحمضي بسبب وجود مركبات بيتاسيانينية كما يحتوى على مواد هلامية.

الفوائد الطبية لمشروب الكركديه : -

أثبت البحث العلمي أن شراب الكركديـه يخفـض



ضغط الدم المرتفع ويزيد من سرعة دوران الـدم ويقـوى ضربات القلب ويقتل الميكروبات مما يجعله مفيداً في علاج الحميات وعدوى الميكروبات وأوبئة الكـوليرا حيـث أنـه حامضى بطبيعته ومن خواصه أنه مرطب ومنشط للهضم.

كما بدأت مصانع الأدوية ومستحضرات التجميل والحلوى والصابون تستعمل المواد الملونة المستخلصة مـن

زهر الكركديه في منتجاتهـا بعـد أن اسـتبعدت الألـوان الكيميائية لما لها من آثار جانبية ضارة. ويستعمل كصـبغة طبيعية للأدوية والأغذية وأدوات التجميل التـي تسـتخدمها حواء كل يوم مثل أحمر الشفاه ومساحيق التجميل وشمبوهات الشعر وصابون الحمام.

وله أهميته في تخفيف آلام النقرس والرومـاتيزم ويعمل من الكركديه مستحلب وذلك بطحن أزهار الكركديـه طحنا متوسطا، ويؤخذ من هذا المجروش ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلي فورا ثم يحرك جيدا ويغطى ثم يشرب بعد خمس عشرة دقيقة ويتناول منه كوبان يوميا بمعدل كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء.

ملاحظة : ـ

يجب عدم استخدام الكركديه من قبيـل المرضـى المصابين بانخفاض ضغط الدم لأنه يخفض الضغط أساسا.

طريقة الاستعمال : ـ

يتم تحضير شراب الكركديه مثل الشاي ويشرب كما يشرب الشاي إما ساخنا أو باردا بغلي السبلات وتصفيتها ثم إضافة السكر إليها لتحليتها حسب الطلب.

تحذير : - يجب على أصحاب الضغط المنخفض تجنب شرب الكركديه ... أكدت دراسة علمية أن الكركديه كمشروب بارد أو ساخن ينشط عضلة القلب ويحد من نمو الأورام السرطانية بجسم الإنسان ويفيد في خفض ضغط الدم المرتفع.

ويقول الباحث بقسم العلوم الصيدلية بالمركز القومي المصري للبحوث الدكتور صبري محفوظ : - - إن الكركديه ظل يستخدم مشروبا لخفض ضغط الدم المرتفع لكن الدراسة أعطت نتائج مميزة أبرزت دور مشروب الكركديه في تنشيط وتقوية عضلة القلب مشيرا إلى أن الكركديه كذلك يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C ويساعد في علاج نزلات البرد.

كما أنه يمكن أن يعيد الشباب للقلوب حيث انتشرت ظاهرة خفقان القلوب بين الصغار والكبار وهي ظاهرة سماع دقات القلب بوضوح غير عادي، والذي يسببه الإفراط في التدخين وتناول الشاي والقهوة.

ويذكر أن هذا الخفقان يمكن أن يختفي بمجرد الإقلال من التدخين وشرب الشاي والقهوة واستبدالهما

بمشروب البابونج «الكاموميل» حيث يباع مسحوق هذا النبات في الصيدليات.

ويوضع ملء ملعقة كبيرة من البابونج في كوب ماء مغلي ثم يترك ليبرد ويصفى ويشرب، كما أن تناول بذور دوار الشمس «اللب» يخفض كثيراً من نسبة الكوليسترول في الدم ... علاوة على أنه يمكن تقوية القلب وتنشيطه أيضاً بالاعتماد على الأعشاب مثل الكزبرة والنعناع والزنجبيل والزعتر والرمان والخرشوف، كما أن الثوم ينظف الشرايين من المواد الضارة ويخفض مستوى الكوليسترول وأن الجزر النيئ إذا تم تناوله مع وجبة الإفطار فإنه يخفض نسبة الكوليسترول في الدم مؤكدا أن هذه النباتات والأعشاب الآن يطلق عليها اسم صديقة القلب، لأنها توفر العلاج الأخضر للقلب، مما يعيد إليه النضارة والحيوية والقوة والنشاط.

ترتفع درجات الحرارة هذه الأيام على العديد من بقاع الأرض ويعرف عادة أن ارتفاع درجات الحرارة لها تأثير مباشر في رفع الإحساس بالتوتر وشد الأعصاب والإرهاق مما يؤدي بشكل مباشر في أغلب الأحيان إلى رفع

ضغط الدم وهذا الارتفاع في ضغط الدم قد يؤدي - لا قـدر الله - إلى مشاكل صحية وأمراض خطيرة لذلك فإنه يجـب الحذر من ارتفاعه وكذلك متابعته وعلاجه، كما أن ارتفـاع درجة الحرارة يؤدي إلى انتشار البكتيريا حيث يزيد عـددها بشكل كبير وتساهم بانتشار العديد من الأمراض وخصوصـاً إذا صاحب ارتفاع درجة الحرارة ارتفاع في الرطوبة.

ومن وجهة غذائية ننصح بتناول واستهلاك كميات جيدة من المشروبات وخصوصاً الباردة منها لأن ذلك سوف يكون له دور كبير لمواجهة مشاكل الحر، ويخطئ العديد من الناس ويتناول مشروبات ساخنة مثل الشاي والقهوة ورغـم إيماننا الشديد بأن هذه المشروبات تعتبر مـن المشـروبات المنبهة إلا أنها وللأسف تزيد من الشد العصبي وكذلك تزيـد من الإحساس بحرارة الجو لذلك فإن هذه العـادة الخاطئـة والتي تعودنا عليها في مجتمعاتنا العربية تكون بمثابة "مـن يزيد الطين بلة"!!

ولذلك فإننا ننصح بأن نقوم بتغيير هـذه العـادة، ولذلك فإن خبراء التغذية ينصـحون باسـتهلاك مشـروب

الكركديه والذي يعرف في منطقتنا باللغة العامية "الغجر" وهو مشروب أحمر ينتج من زهور هذا النبات ويعرف عن هذا المشروب أنه مضاد للإحساس بحرارة الجو فهو مرطب ويساعد كذلك على خفض ضغط الدم، كما أنه يحتوي على مواد مطهرة وقاتلة للبكتيريا التي تصيب كثيرا من الأشخاص عند ارتفاع درجات الحرارة في"الصيف" كما أنه يمنع الإحساس بالعطش لذلك فإن استخدام مشروب الكركدية من الأمور المفيدة في فصل الصيف ولقد تعودنا في "نجد" أن نستهلك الكركدية ساخناً ورغم تعودنا على ذلك إلا أنني أنصح أن يستخدم "الكركديه" بارداً حتى نستطيع أن نستفيد منه ومن محتوياته حيث أعتقد أن ارتفاع درجة حرارة مشروب "الكركديه" سوف يقضي على بعض مركباته لذلك ينصح بنقع الكركديه ثم تصفيته وتبريده واستهلاكه بارداً.

وبالإضافة إلى مشروب "الكركدية" في فصل الصيف فإن عصير الفواكه من أفضل المشروبات في هذا الوقت حيث يحتوي على العديد من الفيتامينات وتحتوي كذلك على العديد من العناصر الغذائية وأهمها الماء حيث يساهم

عصير الفواكه كذلك على فتح الشهية التي يفقدها الكثيـرون نتيجة للتعرض لأشعة الشمس.

وعموماً فإنه يجب ألا نغفل أهمية استهلاك السوائل عموماً وخصوصاً الماء والذي له دور كبير في الحـد مـن أمراض الكلى حيث يفيد في الغسيل الكلاوى وجميع أجهـزة الجسم كما انه يساعد على إفراز تجديد النشاط فـي فصـل الصيف!.

الكركدية نبات عشبي حولي يتميز بقلـة تفرعـه ونموه الرأسي حيث يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين، سـاق وأفرع النبات ذات لون أخضر مشـرب بـالحمرة، الأوراق بسيطة ذات أعناق طويلة وحواف مسننة وتشبه الأوراق في شكلها راحة الكف، ذات لون أخضر محمر يحمـل النبـات أزهار لحمية الشكل جميلـة المنظـر ذات لـون أرجـواني وتخرج من آباط الأوراق ولها عنق قصـير جـدا أجـزاء الزهرة سميكة ومتشحمة بلون أحمر داكن، الثمار على هيئة كبسولات بداخلها عدد من البذور بنية اللون كروية الشـكل ومجعدة السطح، الجزء المستعمل منه هو الأزهار والأوراق.

ويعرف الكركدية بعدة أسماء مثـل الجـوكرات والغجر والقرقديب والكركديب والحماض الأحمـر يعـرف الكركديه علميا باسـم HIBSICUS SUBDARIFIA مـن الفصيلة الخبازية.

الكركديه في الطب القديم

عرف الفراعنة زراعة نبات الكركديه واسـتعملوا أزهارها ضمن بعض الوصفات العلاجية وبالأخص كشراب مسكن لآلام الرأس وكطارد للديدان ومنذ نهاية القرن التاسع عشر ونبات الكركديه يعتبر مصدرا رئيسيا مـن المصـادر الطبيعية لإنتاج الألياف النباتية اللازمـة لصـناعة الحبـال والورق والسليليوز النقي وقد أصبح حاليا هذا النبات من أهم النباتات الاقتصادية في الصناعات الغذائية والدوائية حيث أن مستخلصه المائي على البارد أو الساخن لكئـوس الأزهـار يستعمل كمشروب منعش جدا خاصة بعد تحليته بالسكر كما أن هذا المستخلص بعد تركيزه يعتبر كمادة ملونة ومكسـبة للطعم المميز له لدخوله في صـناعة المشـروبات الغذائيـة والجلي والحلويات ... كما أن تنـاول المسـتخلص المـائي لكئوس أزهار الكركدية يفيد طبيا لعلاج عشبي حيث يعمـل

على خفض ضغط الدم وتقوية القلـب وتهدئـة الأعصـاب، وكذلك في علاج تصلب الشرايين وأمراض المعدة والأمعاء حيث ينشط حركتها وإفرازها للعصارة الهاضمة.

أما الكركديه في الطب الحديث فقـد اتضـح مـن الأبحاث التي أجريت على أزهار الكركدية في كلية العلـوم بجامعة القاهرة أن خلاصة هذه الأزهار لها تأثيرات فعالـة في إبادة ميكروب السل ولديها القدرة على قتل الميكروبـات وخاصة لكثير من السلالات البكترية وبـالأخص باسـيلاس وأشرشيا وكولاي وغيرها بالإضافة إلى بعض الطفيليات.

وقد وجد من الأبحاث التي أجريت على أزهـار وأوراق الكركدية أنها تهدئ من تقلصات الـرحم والمعـدة والأمعاء وتزيل آلامها، وهي مفيدة أيضا ضد الحميات.

ويعتبر شراب مغلي أزهار الكركديه مـن أفضـل المشروبات المستعملة في شهر رمضان المبارك فهو شراب حمضي ملطف وقابض وخافض للحرارة ومضـاد للديـدان الشريطية والاسطوانية وملين خفيف للمعدة ويسـاعد علـى خفض ضغط الدم المرتفع، وقد تمكن بعض الصيادلة لشركة

القاهرة للأدوية من اسـتخلاص أدويـة خافضـة للضـغط ومكافحة الميكروبات من أوراق وأزهار الكركدية.

وقد قيل : إن الكركدية يمكن أن يكون الوصـفة السـحرية لكثير من العال فهو مرطب ومنشط ومهضم ومنظف وملين ومفيد لأوجاع الصدر والربو ولضـعف المعـدة والتهـاب المفاصل والروماتيزم والنقرس والمغـص الكلـوي وضـد المشروبات القلوية.

ويستعمل الكركدية عادة على عدة أشكال فيؤكـل نيئا مع السلطات ويضاف إلى الحساء ويمكن أن يطبخ وحده مع الزبدة أو الزيت أو مع البيض ويستعمل الكركدية داخليـا وخارجيا فيستعمل داخليا لعلاج الكحـة وارتفـاع الحـرارة والسل الرئوي وارتفاع ضغط الدم ولإبادة الديدان الشريطية والاسطوانية حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل وتضاف إلى مـلء كوب ماء مغلي وتعطى لمدة عشر دقائق ثم يشرب بمعـدل ثلاث مرات في اليـوم ... أمـا الاسـتخدامات الخارجيـة للكركدية فيستعمل لزيادة تثبيت لون الشعر وإكسـابه لونـا نحاسيا براقا ويستعمل مغلي أزهار الكركدية ويضاف إلـى مسحوق الحناء وأزهار البابونج على شكل عجينة توزع على

خصلات الشعر بالتساوي ثم يلف الرأس بكيس نايلون لمـدة ٦ساعات ثم يغسل الشعر بالماء الدافئ ويكون الشعر بعد ذلك ذا لون أحمر نحاسي جميل.

❁❁❁

الكُركـــــم

curcuma ـ Turmeric

ويسمى الورس والهرد

فضلاً عن كون الكُركم مضـاداً قويـاً للأكسـدة وللفيروسات وللالتهابات وللسـرطان ويتمتـع بخصـائص خافضة للكولسترول, ينصح العلماء به لعلاج مرضى التهاب الكبد الوبائي سي.

فقد أظهرت الدراسات أن الكركم أكثر فعالية مـن خلاصة الشاي الأخضر في تثبيط التاف الفيروسـي لخلايـا الكبد, وذلك بعد أن ثبتت قدرته على تحفيز الانتحار الـذاتي المبرمج للخلايا السرطانية.

وتوصل الباحثون بعد دراسة العناصـر الطبيعيـة التي تشجع الانتحار الذاتي للخلايا الخبيثة وتطويرها كجيـل جديد من أدوية السرطان مثل السيلينيوم وفيتامين (أ) والشاي الأخضر وفيتامين (د٣), إلى أن مادة (كركيـومين) وهـي

خلاصة مضادة للأكسدة مستخلصة مـن بهـار الكـركم ذو الخصائص الصحية المتميزة، هي الأكثر فعالية إذ أظهـرت قدرة فريدة على تقليص الخلايا وتكسير المادة الوراثيـة "دي إن إيه" وإعاقة برمجة الإشارات الخلوية, وهـذه المظـاهر جميعها تشير إلى عملية الانتحار الذاتي.

ويرى الباحثون في الدراسة التي نشـرتها مجلـة "التغذية والسرطان" أن على مرضى السرطان أن يتعاطوا ما بين ٢٠٠٠ و ٤٠٠٠ مليغرام يوميا من خلاصة كركيـومين مع وجبة غنية بالمغذيات, حيث تعمل هذه المادة على تجديد وظائف الكبد وحمايته من الأمراض التي تصيبه.

يستخدم الكركم على نطاق واسع في الهند وآسـيا لعلاج القرحة ويقولون: إن الكركم نعمة من الله على الفقراء فهو علاج القرحة عند الفقراء وبعد دراسات عملت في تايلندا وجد أن أخذ كسبولات محضرة من الكركم تحتـوي علـى ٢٥٠ مليجم بمعدل كبسولة ثلاث مرات يومياً تشفي القرحـة ويقال: إن الأدوية المشيدة لعلاج القرحة كان سعرها ثمانيـة

أضعاف سعر كبسولات الكركم ولذلك يقال استخدم الكـركم حتي لو كنت غنياً.

ولقد سبق الحديث عن الكركم المعروف علمياً باسم Curcuma longa ولكن كركم اليوم هو من نوع آخر والذي يعرف علمياً باسم Curcuma xanthorrhizia وموطن هذا النوع غابات إندونيسيا وماليزيا.. ويزرع حاليـاً في جافا بماليزيا وتايلاند والفلبين.. الجزء المسـتخدم هـي الجذامير الدرنية.. يحتوي الكركم على زيت طيار بنسـبة ٣ ١٢% والمركب الرئيسـي هـو Ar ـ ـcurcumena، xanthorrhizol، Beta ـــــــــcurcumene، Grmacrine، Faranodien، Furanodienon كما يحتـوي علـى curcuminoids بنسـبة ٠,٨ ٢% بالإضافة إلى النشا، ويستعمل جذمور كركم جافا والذي أثبت من قبل السلطات الألمانية لعلاج مشـاكل الكبـد والمـرارة وفقدان الشهية ومضاد للسرطان وخاصـة فـي حيوانـات التجارب، ويؤخذ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكـركم الجاف وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشـر

دقائق ثم يصفى ويشرب ويمكـن اسـتعمال ٢ جـرام مـن المسحوق مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بين الوجبات.

ولعلاج الهالات السوداء يمكن استخدام الكركم بعد سحقه سحقاً ناعماً وخلطه مع الفـازلين أو زيـت الزيتـون والدهان به مرتين يومياً مرة في الصباح ومرة في المساء.

لقد أثبتت كل الدراسات التي أجريت على الكـركم أن المركب الرئيسي في الكركم المعروف باسم كوركـومين يساعد بشكل كبير للحد من تكوين الجلطة.

ويمكن استعمال كبسولات الكركم الموجـودة فـي محلات الأغذية الصحية التكميلية إذ عمـل مسـحوق مـن الكركم وتناول ملعقة صغيرة يومياً، كما يمكن استعماله مـع الرز المطبوخ أو مع أية مأكولات أخرى فهو يعتبـر مـن التوابل المشهورة.

نصائح: يقول تقرير نشر في مجلـة Journal of the American medical Association إن خطر الإصابة بالسكتة المخية ينخفض بنسبة ٢٢% بمجـرد أكل الشخص الخضر والفاكهة على الأقل مع ثلاث وجبـات

كل يوم، كما أن معهد السرطان الوطني نصح الناس بأكـل الخضار والفواكه خمس مرات في اليوم مـن أجـل تفـادي حدوث السرطان، وتقول دراسة بريطانية: إن نصف برتقالة يومياً والتي تحتوي على فيتامين ج تقلل الإصـابة بالسـكتة المخية.

❁❁❁

كـف مريم

يقضي على الميكروبات، ويسهل ويعجل الـولادة ويستخدم بأمان.

كف مريم Rose of Jericho ويعرف بشجرة مريم، كف العذراء، نبات الطلق كف مريم عشـب حـولي



قصير ينمـو بعد سـقوط الأمطار فـي الخريف مـع بداية الشـتاء في الأمـاكن ذات التربة الطميية الحصوية التـي تسـتقبل بعـض ميـاه السيول.

وفي حالة نفاذ الرطوبة في التربة تموت النباتات، وتلتف الأفرع إلى أعلى لتكون على شكل كرة تشبه قبضـة اليد المغلقة بأحكام على الثمار الناضـجة الجافـة، وعنـدما

يحصل النبات على الرطوبة من الأمطار أو الغمر بالماء فإن الأفرع الميتة تتفتح منبسطة إلى الخارج لتحرر بعض البذور الموجودة في الثمار، وعند حدوث الجفاف فإن الأفرع تلتف مرة أخرى منقبضة إلى أعلى مرة أخـرى، وهـذا النظـام الميكانيكي يؤكد ويساعد على استمرار حياة هذا النوع فـي البيئة الصحراوية القاسية.

يعـرف نبـات كـف مـريم علميـاً باسـم: Anastatica hierochuntica الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزائه.

المحتويات الكيميائية للنبات : يحتوي نبـات كـف مريم على مركـب فلافـوني واحـد هـو آيزوفيتكيسـين (isovitexin) وأربعة مركبات فلافونولية هي: كـامفيرول (Campferol) ورامنوجلوكوزايـ ـ ـد، كوريسـ ـ ـتين (quercetn) وروتين (Rutin).

كما يحتوي على بيتاسيتوستيرول وكامبيسـترول وكوليسترول وستجماسترول، كما تحتـوي علـى جلوكـوز وجلاكتوز وفركتوز وسكروز ورافينور وستاكوز وستة عشر

حمضاً أمينيا والانين وأرجنين وبـرولين وفينايـل الانـين وميثينون وكولين وقلويدات وكومارينـات وسيلسـيكيوليت (Glucoi berin).

ماذا قال عنه الطب القديم؟

تُستخدم في الطب الشعبي لحالات عسـر الـولادة حيث يشرب منقوعها لتعجيل الولادة، كما يشرب منقوعهـا من أجل الإنجاب، تستخدم أيضا في علاج نزلات البرد عند الأطفال وذلك بحرقها واستنشاق الدخان المتصاعد منها، كما تستخدم لعلاج مشاكل المعدة وطرد النفس الشريرة، كما يقول الأطباء الشعبيون: إن مسحوقها يفيد العين المصابة بالرمد.

ويقول داود الأنطاكي : ـ إن من خواصه الطيبـة قلع البياض من عيون الحيوانات إلا أن الإنسان لا يطيقـه، ويزيل البواسير دهاناً والبهق والبرص، والبلغم شرباً، ويفتح السدد، وإن دهن به الوجه حمره وحسن لونه، ومن خواصه أيضا أنه إذا نقع في الماء امتد وطال فإن شربت مـن هـذا

الماء من جاءها المخاض وضعت سريعاً بـإذن الله وألقـت المشيمة،

وإن دق وذر على الجروح نفعها وأدملها، يستخدم مغلي بذور النبات مع بذور الكمون لوقف نزيف مـا بعـد الولادة، كما أن مغلي النبات يفيد في علاج الدوسنتاريا، كما تستخدم أوراق كف مريم الخضراء الطازجة لعلاج بعـض أمراض المعدة، ومنقوع النبات يسـاعد علـى تحمـل آلام الوضع ويسهله، كما يستخدم منقوع النبات لزيـادة الطمـث وفي علاج الصرع والبرد والصداع.

والبدو في الصـحراء يسـتعملون النبـات لإدرار الطمث ولعلاج نزلات البرد، وبشكل عام تسـتخدم النسـاء نبات كف مريم على نطاق واسع لتسهيل الولادة وذلك بغلي النبات مع الماء ثم تركه منقوعاً ليلة كاملة ثم تشـرب منـه النساء قبل الولادة، وقد سمي نبات الطلق لأنه يحدث الطلق.

ماذا قال عنه الطب الحديث؟

لقد قام الصيدلي (طه خليفـة) بعمـل رسـالة دكتوراه في نبات كف مريم السعودي وأثبت أن نبات كـف

مريم يسهل ويعجل الولادة ويمكن استخدامه لهـذا الغـرض بأمان.

كما يقول الدكتور (جابر القحطاني) ورفاقه فـي كتـابهم بعنـوان (Medicinal plants of Saudi Arabia. vol. I.1987) : إن خلاصة نبات كف مـريم يقضي على عدد من الميكروبات ومن أهمها السالمونيلا.

ونظراً لما لنبات كف مريم من مكانة لدى البلـدان الآسيوية ومن أهميته الطبية فإن الحجاج القادمين من إيـران وأفغانستان وغيرها يحملون معهم هذا النبات لبيعه أيام الحج ولذلك تراه في مكة المكرمة بكثرة.

الكمـون

Cuminum Cyminum

نبات معروف من العائلة الخيمية، يتميز برائحـة نفاذة، وهو من التوابل المشهورة، موطنـه الأصـلي بـلاد الشرق في حوض البحر الأبيض المتوسط والتركستان

يقول (ابن سينا) : الكمون أصناف كثيـرة منهـا كرماني أسود ومنها فارسي أصفر ومنها شامي ومنها نبطي والفارسي أقوى من الشامي والنبطي هو الموجود في سـائر المواضع ومن الجميع بري وبستاني، والبري أشد حرافـة، ومن البري يشبه بذره بذر السوسن.

قال (ديسـقوريدوس): البسـتاني طيـب الطعـم وخاصة الكرماني وبعده المصري وقد ينبت في بلاد كثيـرة له قضيب طوله شبر وورقه أربعة أو خمسة دقـاق مشـقق كورق الشاهترج وله رؤوس صغار ومن الكمون ما يسـمى كومينون أغريون أي الكمون البري ينبـت كثيـراً بمدينـة

خلقيدرون وهو نبات له ساق طوله شبر دقيق عليـه أربـع ورقات أو خمسة مشققة وعلى طرفه سوس صغار خمسة أو ستة مستديرة ناعمة فيها ثمر وفي الثمر شـيء كالقشـر أو النخالة يحيط بالبذر.

وبذره أشد حرافة من البستاني وينبت على تلـول وجنس آخر من الكمون البري شبيه بالبستاني ويخرج فيه من الجانبين علق صغار شبيه بالقرون مرتفعة فيها بـذر شـبيه بالشونيز وبذره إذا شرب كان نافعاً من نهش الهوام.

الكرماني أقوى من الفارسي والفارسي أقوى مـن غيره.

وهو حار في الثانية يابس في الثالثة، وفيـه قـوة مسخّنة يطرد الرياح ويحلّل، وفيه تقطيع وتجفيف وفيه قبض فيما يقال، إذا غسل الوجه بمائة صفاه وكذلك أخذه واستعماله بقدر فإن استكثر من تناوله صفر اللون، يستعمل بقيروطـي وزيت ودقيق باقلا على أورام الأنثيين بل مع الزيت أو مـع زيت وعسل.

يدمل الجراحات وخصوصاً البري الذي يشبه بذره بذر السوسن إذا حسيت به الجراحـات جـداً، وإذا سـحق الكمون بالخل واشتم منه قطع الرعاف وكذلك إن أدخلت منه فتيلة أعضاء العين، قد يمضغ ويخلط بزيت ويقطـر علـى الظفرة وعلى كهوبة الدم تحت العين فينفع وإذا مضـغ مـع الملح وقطر ريقه على الجرب والسبل المكشوطة والظفـرة منع اللصق.

وعصارة البري تجلو البصـر وتجلـب الدمعـة ويسمى باليونانية قابيوس أي الدخان ويجلب الدمعة كما يفعل الدخان وهو يقع أيضاً في كاويات النتف لشعر العـين فـلا ينبت، وإذا سقي بخل ممزوج بالماء نفع من عسر النفس.

يستعمل بالزيت على ورم الخصية وربما اسـتعمل بقيروطي وربما استعمل بالزيت ودقيق الباقلا ويفتّت الحصاة خصوصاً البري وينفع مع تقطير البول ومن بول الدم ومـن المغص والنفخ، وعصارة البري المسحوقة بماء العسل تطلق الطبيعة.

وقال (روفس): الكمون النبطي يسهل البطن وأمـا الكرماني فليس يطلق بل يعقل وحشيش البري يحدر مـراراً في البول، يسمى بالشراب لنهش الهوام وخصوصـاً البـري الذي يشبه بزره بزر السوسن.

ويقول عنه (الأنطاكي) : يسـمى (السـنوت)؛ وباليونانية كرمينون والفارسية زيرة، وهو إما أسـود وهـو الكرماني ويسمى الباسـيلقون يعنـي الـدواء الملـوكي، أو الفارسي وهو الأصفر أو كمون العادة وهو الأبيض، وكلـه إما بستاني يزرع أو بري ينبت بنفسه وهو كالرازيانج لكنـه أقصر وورقه مستدير وبذره في أكاليل كالشبت، وأجود الكل بري الكرماني فبستانيه، فبري الفارسـي فبسـتانيه، وأردؤه البستاني الأبيض، ويغشّ بالكراويا ويعرف بطيـب رائحتـه واستطالة حبه وتبقى قوته سبع سنين، وهو حار يابس الجيـد في آخر الثالثة والأبيض في الأولى قوي التلطيف حتـى إن اللحم المطبوخ به يلطف إلى الغاية، ويحل الرياح مطلقاً ولو دهن بزيته المطبوخ فيه، ويطرد البرد ويحل الأورام ويـدفع السموم وسوء الهضم والتخم وعسر النفس والمغص الشـديد

شرباً بالماء والخل واحتقاناً بالزيت، وأجود ما يضمد مـع الباقلاء أو الشعير ويدر ما عدا الطمث فيقطعه،

ويحلل الدم المحبوس ضـماداً، وشـهوة الـبطن ونحوه أكلاً، ويقطر في قروح العين والجرب المحكوك، ومع بياض البيض يمنع الرمد الحار وصفاره البارد لصـوقاً وإن مزج بالسعتر وتغرغر بطبيخه سكن وجع الأسنان والنزلات، ويجلو البشرة مع الغسولات وعصـارته للبصـر والسـبل والظفرة بملح والطرفة وحده.

من خواصه : أن المولود إذا دهن بمطبوخـة لـم يتولد عليه القمل وإن أكله يصفر اللون، وقد تواتر أنه ينمـو إذا مشت فيه النساء وأنه يروي إذا وعد بالماء كذا قال مـن يزرعه، وهو يضر الرئة وتصلحه الكثيراء، ويبدل كل نوع منه بالآخر وبدل كله الكراويا وبذر الكراث والأبيض منه قد يسمى النبطي ومتى قيـد بالحبشـي فالأسـود، وبـالأرمني فالكراويا، والحلوفالأنيسون وقد يراد بالأسود منه الشونيز.

الكمون : عبارة عن ثمار صغيرة تستخدم كأحد التوابل وهو يحتوي على زيوت طيارة ويستخدم كطارد للغازات وفـاتح

للشهية ويدر الطمث, ليس له أضرار إذا استخدم باعتـدال، ومن فوائد الكمون انه طارد للغازات ويزيد في الإفـرازات الهاضمة وإدرار اللبن عند المرضعات، مفيـد فـي عـلاج حالات الحموضة والمغص والانتفاخ يسـتخدم فـي الزيـت الطيار في صناعة العطور.

وصفة لعلاج التشنج وطرد الرياح والغازات

توضع ملعقة كبيرة من الكمون في لتر ماء ويغلى على النار، يؤخذ من المغلي نصف فنجان قبل الأكل بنصف الساعة ثلاث مرات يوميا ولمدة خمسة عشر يوماً.

لإدرار الحليب لدى المرضعات يمزج قليـل مـن العسل في جرام واحـد مـن مسـحوق الكمـون ويعطـى للمرضعات.

ومن فوائد الكمون

إن الكمون طارد للنمل للذي يشتكي من النمل فـي منزله ضع قليل من الكمون سواء مطحون أو حب، بإذن الله سوف يذهب النمل دون رجعه أفضل من المبيدات.

وحتى لا تضيع الكمون خذ بطرف الملعقه وضعه على النملة.

والكمون ينفع في توليد المني عند الرجـال حيـث يخلط جزء من الكمون والثـوم واليانسـون وبـذر الفجـل بالتساوي, ويمزج الجميع مع العسل, ويفطر بذلك كل صباح فإنه غاية في توليد المنى.

وأيضا فإنه ينفع في الرطوبة السائلة لدى النسـاء حيث إذا واظبت المرأة على شرب الكمون والتحمل به فإنـه يقطع الرطوبة السائلة في الرحم سـواء كانـت مزمنـة أو حادثة، وأيضا يستخدم في قطع شهوة الـوحم حيـث يؤخـذ الكمون وينقع مع قليل من الخل مدة يوم وليلة , ثـم يجفـف ويحمص ويؤكل كل يوم , فإنه يقطع شهوة الوحم، ويستخدم في بعض الأحيان للألم.

الكمون : يعالج التهابات العيون ويهدئ من تهيجهـا وذلـك باستعماله بعد غليه وغسل العين به لآلام الطمث والمغـص المعدي، يستعمل لطرد الرياح، و محاربة السمنة وذلك بنقع قليل منه في كوب ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات ويترك طوال الليل ثم يشرب الماء في الصباح على الريق .

الكندر

(اللبان الذكر)

الكندر هو اللبان الذكر وهو عبـارة عـن خلـيط متجانس من الراتنج والصمغ وزيت طيار ويسـتخرج مـن أشجار لا يزيد ارتفاعها على ذراعين مشـوكة لهـا أوراق كأوراق الآس وثمره مثل ثمر الآس.

وقد قال (ابن سمجون) : الكندر بالفارسـية هـو اللبان بالعربية، وقال الأصمعي: "ثلاثة أشـياء لا تكـون إلا باليمن وقد ملأت الأرض: الورس واللبان والعصب (يعنـي برود اليمن) ويعرف علمياً باسم Boswellia Carterii وشجر اللبان لا ينمو في السهول وإنما فـي الجبـال فقـط وللكندر رائحة وطعم مر مميز والجزء المستخدم من شـجر الكندر: اللبان وقشور الساق.

يستحصل علي الكندر من سيقان الأشجار وذلـك بخدشها بفأس حاد ثم تترك فيخرج سائل لزج مصفر إلى بني اللون ويتجمد على المكان المخدوش من السيقان ثم تجمع تلك

المواد الصلبة وهذا هو الكندر، المصدر الرئيسي للكندر هي عمان واليمن.

المحتويات الكيميائية للكندر: ـ

يتكون الكندر من مزيج متجانس من حـوالي ٦٠ % راتنج وحوالي ٢٥% صمغ وحوالي ٥% زيوت طيـارة ومركب يعرف باسم أولبين ومواد مرة وأهم مركبات الزيت فيلاندرين، وباينين.

ماذا قال الأقدمون عن الكندر؟

استخدم الكندر أو ما يسمى باللبان الذكر أو اللبان الشجري من مئات السنين ويسـتخدم علـى نطـاق واسـع وبالأخص عند العرب.

وقد قال فيه (داود الأنطاكي) في تذكرته: إن قشر الكندر يحبس الدم ويجلو القروح ويصفي الصـوت وينقـي البلغم خصوصا من الرأس مع المصطكي، ويقطع الرائحـة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو مع الكندر، وينفع مـع ضعف المعدة والرياح الغليظة ورطوبات الرأس والنسـيان، وسوء الفهم وبالأخص إذا أخذ مع العسل أو السكر فطـورا،

يجلو القوباء ونحوها بالخل ضماداً، ينفع قروح الصدر، ينفع الزحير إذا أخذ مع النخوة وسائر أمراض البلغم، دخانه يطرد الهوام ويصلح الهواء ويطهره، قشره أبلغ في قطع النزيـف وتقوية المعدة.

وقال(ابن سـينا) فـي القـانون : مـدمل جـدا وخصوصا للجراحات الطرية ويمنع الخيثة مـن الانتشـار وعلى القوابي مع شحم البلوط ويصلح القروح الناتجـة مـن الحروق، يحبس القيء وقشره يقوي المعدة ويشدها وهو أشد تسخينا للمعدة وينفع مع الدوسنتاريا.

وقال(ابن البيطار) : الكندر يقبض ويسخن ويجلو ظلمة البصر، يملأ القروح العتيقة ويدمعها ويلزق الجراحات الطرية ويدملها ويقطع نزيف الدم مـن أي موضـع كـان ونزيف الدم من حجب الدماغ الذي يقال له : سعسـع وهـو نوع من الرعاف ويسكنه.

يمنع القروح التـي فـي المعقـدة وفـي سـائر الأعضاء، إذا خلط بالعسل أبرأ الحـروق، يحـرق الـبلغم وينشف رطوبات الصدر ويقوي المعدة الضعيفة ويسـخنها،

الكندر يهضم الطعام ويطرد الريح، ودخان الكندر إذا أحرق مع عيش الغراب أنبـت الشـعر. وقـد اسـتخدمه قـدماء المصريون دهانا خارجيـا مسـكنا للصـداع والرومـاتزم والإكزيما وتعفن الحروق ولآلام المفاصل ولإزالة تجاعيـد الوجه.

وقال ابن سينا : كُنْدر، قد يكون بالبلاد المعروفـة عند اليونانيين بمدينة الكندر ويكون ببلاد تسمى المرباط وهذا البلد واقع في البحر وتجار البحر قد يتشوش عليهم الطريـق وتهب الرياح المختلفة عليهم ويخافون من انكسار السفينة أو انخراقها من هبوب الرياح المختلفة إلى موضع آخـر فهـم يتوجهون إلى هذا البلد المسمى المرباط ويجلب من هذا البلد الكندر مراكب كثيرة يتّجرون بها التجار وقد يكـون أيضـاً ببلاد الهند ولونه إلى اللون الياقوتي مـا هـو وإلـى لـون الباذنجان وقد يحتال له حتى يكون شكله مستديراً بأن يأخذوه ويقطعوه قطعاً مربعة ويجعلوه في جرة يـدحرجونها حتـى يستدير وهو بعد زمان طويل يصير لونه إلى الشقرة.

قال (حنين) : أجود الكندر هو ما يكـون بـبلاد اليونانيين وهو المسمى الذكر الذي يقال له سطاعونيس ومـا كان منه على هذه الصفة فهو صلب لا ينكسر سريعاً وهـو أبيض وإذا كسر كان ما في داخله يلزق إذا لحق وإذا دخـن به اخترق سريعاً.

وقد يكون الكندر ببلاد الغرب وهو دون الأولى في الجودة ويقال له قوفسفوس وهو أصغرها حصاً وأميلها إلـى لون الياقوت.

قال (ديسقوريدوس) : ومن الكندر صنف آخـر يسمى أموميطس وهو أبيض وإذا فرك فاحت منـه رائحـة المصطكى.

وقد يغشّ الكندر بصمغ الصنوبر وصمغ عربي إذ الكندر صمغ شجرة لا غير ... والمعرفة به إذا غش هينـه وذلك أن الصمغ العربي لا يلتهب بالنار وصـمغ الصـنوبر يدخّن والكندر يلتهب.

وقد يستدل أيضاً على المغشوش من الرائحة وقـد يستعمل من الكندر اللبان الدقاق والقشار والـدخان وأجـزاء شجرة كلها وخصوصاً الأوراق ويغش.

وأجود هذه الأصناف منه الذكر الأبيض المدحرج الدبقي الباطن والذهبي المكسر.؛ وقشره مجفف فـي الثانيـة وهو أبرد يسيراً من الكندر، والكندر حار في الثانية مجفـف في الأولى وقشره مجفف في حدود الثالثة.

ليس له تجفيـف قـوي ولا قـبض إلا ضـعيف والتجفيف لقشره وفيه إنضاج وليس في قشره ولا حده فـي قشره ولا لذع للحم حابس للدم.، والاستكثار منه يحرق الـدم دخانه أشد تجفيفاً وقبضاً.

قال بعضهم : الأحمر أجلى من الأبيض وقوة الدقاق أضعف من قوة الكندر.

يجعل مع العسل على الداحس فيذهب وقشوره جيدة لآثار القروح وتنفع مع الخل والزيـت دهانـاً مـن الوجـع المسمى مركباً وهو وجع يعرض في البدن كالثآليل مع شيء كدبيب النمل، مع قيموليا ودهن الورد على الأورام الحـارة

في الثدي ويدخل في الضمادات المحللـة لأورام الأحشـاء، مدمل جداً وخصوصاً للجراحات الطرية ويمنع الخبيثة مـن الانتشار وعلى القوابي بشحم البطّ وبشحم الخنزيـر وعلـى القروح الحرفية وعلى شقاق البرد ويصلح القروح الكائنة من الحرق، ينفع الذهن ويقويه.

ومن الناس من يأمر بإدمان شـرب نقيعـه علـى الريق والاستكثار منه مصدع ويغسل به الرأس وربما خلـط بالنطرون فينقي الحزاز ويجفف قروحه ويقطـر فـي الأذن الوجعة بالشراب وإذا خلط بزفت أو زيت أو بلبن نفـع مـن شدخ محارة الأذن دهانا ويقطع نزيف الدم الرعافي الجـابي وهو من الأدوية النافعة في رض الأذن.

يدمل قروح العين ويملؤها وينضج الورم المـزمن فيها.

ودخانه ينفع من الـورم الحـار ويقطـع سـيلان رطوبات العين ويدمل القروح الرديئة وينقّي القرنية في المدة التي تحت القرنية وهو من كبار الأدويـة للظفـرة الأحمـر المزمن وينفع مع السرطان في العين.

وإذا خلط بقيموليا ودهن الورد نفع الأورام الحارة تعرض في ثدي النفساء ويدخل في أدوية قصبة الرئة، يحبس القيء وقشره يقوي المعدة ويشدها وهو أشد تسخيناً للمعـدة وأنفع في الهضم والقشر أجمع للمعدة المسترخية، ويحـبس الخلقة والذرب ونزيف الدم من الرحم والمقعدة وينفـع مـع الدوسنتاريا ويمنع انتشار القروح الخبيثـة فـي المقعـدة إذا اتخذت منه فتيلة.

وقال عنه (داود الأنطاكي) : هـو اللبـان الـذكر ويسمى البستج، صمغ شجرة نحو ذراعـين شـائكة ورقهـا كالآس يجني منها في شمس السرطان ولا يكون إلا بالشحر وجبال اليمن، والذكر منه المستدير الصلب الضـارب إلـى الحمرة، والأنثى الأبيض الهش وقد يؤخذ طرياً ويجعل فـي جرار الماء ويحرك فيستدير ويسمى المدحرج وتبقى قوتـه نحو عشرين سنة، وهو حار في الثالثة أو الثانية يابس فيهـا أو هو رطب يحبس الدم خصوصاً قشره، ويجلـو القـروح ويصفي الصوت وينقي البلغم خصوصاً مـن الـرأس مـع المصطكي ويقطع الرائحة الكريهة وعسر الـنفس والسـعال

والربو مع الصـمغ، وضـعف المعـدة والريـاح الغليظـة ورطوبات الرأس والنسيان وسوء الفهم بالعسـل أو السـكر فطوراً ويجلو القوابي ونحوها بالخل ضماداً ويخرج ما فـي العظام من برد مزمن إذا شرب بالزيت والعسل ومسك عـن الماء، والبياض والأورام مع الزفت، وقروح الصدر ونحـو القوابي والثآليل بالنطرون، والتمدد والخدر بالخل، والداحس بالعسل، وجميع الصلابات بالشحوم، ومن الزحير بالنانخواه، وسائر أمراض البلغم بالماء، وتحليل كل صـلابة بالشـيرج وأمراض الأذن بالزيت مطلقاً والبياض والجـرب والظلمـة والحكة وجمود الدم كحلا خصوصاً بالعسل، وكـذا الدمعـة والغلاظ والسلاق وجروح العين لاسيما دخانه المجتمـع فـي النحاس، ويزيل القروح كلها باطنة كانت أو ظـاهرة شـرباً ودهانا، والخلفة والغثيان والقيء والخناق والربو بالصـمغ، وثقل اللسان بزبيب الجبل والصعتر والدم المنبعـث مطلقـا وضعف الباءه بالنيمرشت، وانتشـار الشـعر بـدهن الآس، ودخانه يطرد الهوام ويصلح الهواء والوباء والوخم، وقشـره أبلغ في قطع النزف وتقوية المعدة، وكذا دقاقه في الجـراح،

والقطور في الأذن، وثمر شجره الشبيه بحـب الآس يزيـل الدوسنتاريا، وهو يصدع المحرور وإكثـاره يحـرق الـدم، ويصلحه السكر، ويصلب الصلب منـه مضـغ الجـوزة أو البسباسة معه وفيه معهما سر في المني ظاهر، والذي يلتهب منه مغشوش ينبغي اجتنابه وشربته نصف مثقال .

ويستعمل مع الصمغ العربي لقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو ومع العسل والسكر لضـعف المعدة والرياح ورطوبات الرأس والنسيان، ومع الماء لسائر أمراض البلغم، ومع البيض غير كامل النضج لضعف الباءه، ويستعمل مطهرا وتوجد وصفه مجربـة مـن الكنـدر مـع البقدونس حيث يؤخذ قدر ملعقة كبيرة من الكندر ويقلى مـع حوالي ملعقتين من البقدونس مع كوبين من الماء ويغلى حتى يتركز الماء إلى كوب واحد ويكون شكله غليظ القوام يشرب نصفه في المساء والنصف الآخر في الصباح فإنه مفيد جـدا مع السعال الشديد والنزلات الصدرية.

كما يستعمل لعلاج السعال عند الأطفال حيث ينقع منه ملء ملعقة صغيرة ليلا مع كوب حليب ثم يعطى للطفل

منه نصف كوب صباحا، كما يستخدم منقوعـة فـي المـاء الدافئ ويشرب منه ما يعادل فنجان قهوة صباحا على الريق وآخر في المساء عند النوم وذلك لعلاج حالات كثيرة مثـل السعال وضعف المعدة وإزالة البلغم وآلام الروماتزم.

كما يخلط مع زيت الزيتون أو السمسم لإزالة آلام الأذن، ويخلط مع زبيب الجبل والزعتر لعلاج ثقل اللسان.

اللبان المر والمعروف باللبان الذكر أو الكنـدر أو الشحري فهو يفيد ضد الكحة ومن الأفضل نقعه فـي المـاء وشربه في الصباح والكمية المأخوذة منه هو ملء ملعقة أكل تنقع في ملء كوب ماء بارد وتترك ١٢ساعة ثـم يصـفى ويشرب، كما أنه مفيد لمن يعانون من آلام اللثة كمضمضة.

اللألوب (تمر العبيد)

Indian almond

ويعرف بأسماء أخـرى مثـل اللـوز الهنـدي أو اللألوب وهو عبارة عن شـجرة كبيـرة معمـرة.. الجـزء المستخدم منها الثمـار والأوراق.. وتعـرف علميـاً باسـم Terminalia chebula تحتوي ثمار تمر العبيد علـى حمض الشبوليك، ومواد عفصية ومواد راتنجية وزيوت ثابتة ومواد انثراكينونية. وفي دراسة إكلينيكية قامت في مستشفى جامعة الخرطوم على ثمار تمر العبيد أثبتوا من خلالها تأثير ثمار هذا النبات على فيروس التهاب الكبد الوبـائي.. كمـا قامت دراسة أخرى في الهند على أوراق هذا النبات.

ووجدوا أن خلاصة الأوراق تخفض تلـف الكبـد الناتج من المواد الكيميائية المستنشقة من المصانع مثل رابع كلوريد الكربون وغيره.

الموطن الأصلي لنبات تمر العبيد الهند وباكستان وإيران والسودان.. وتقطف عادة الثمار بعد النضج وهي تشبه التمر اليابس في شكلها.

علاج القولون بالنبات المعروف باسم (اللالوب) وهو رخيص الثمن معروف بأنه يزيد من حركة القولون والأمعاء بصفة عامه ويستعمل كمسهل وقد يساعد في علاج المرض والمعروف بارتباطه (حسب الدراسات التي أُجريت عليه) بكسل أو بطء حركة القولون مما يسبب الإمساك والذي يستمر معه امتصاص المواد الممسكّه والتي تحتوى على بعض السموم المسئولة عن كثير من الأعراض التي تُصاحب المرض والتي قد تفوق مقدرة الكبد على التخلص منها.

بعض الحالات التي تمت متابعتها في بعض المراكز المتقدمة في أميركا أشارت إلى وجود ارتباط بين القولون العصبي (والذي لا يسع مسماه محتواه في تقديري الشخصي) وحساسية الغشاء المخاطي للأمعاء...والله أعلم.

وأود أن أضيف بأن هذه الثمرة مفيدة جداً كملين طبيعي للبطن لمن يعاني من الإمساك حيث يتم شرب ذلك

المنقوع من الثمرة بعد بلها بالماء لمدة ساعتين .. وقد جربت وأفادت على مدى سنوات طويلة، كما أود أن أؤكـد للـذين يقللون من قيمة العلاج بالأعشـاب أن المسـألة لا تحـدث عشوائياً وإنما تتم بمقادير معلومة ومنذ فتـرة طويلـة جـداً نشطت مؤسسات طبية تهتم بهذا المجال وإلا كيـف تفسـر عندما أقول لك: إن هناك أمراضا مزمنة فشل فيها العـلاج بالحبوب ونجح العلاج بالأعشاب... ولعل أكبر كارثة حدثت في تاريخ العالم الحديث اكتشاف مؤسسات تنتج أدوية مختلفة ومهمة وفعالة وتحمل أسماء مشهورة عندما تم فحصها وجد بأن تلك الأدوية ما هي إلا (بدرة التالك) مضغوطة في أشكال مختلفة وقد وزعت بكميات كبيرة في شرق آسيا وتسلل عدد منها للعالم العربي بسبب رخص الثمن.

وفي مقالة عن جريدة الرأي العام جاء فيها : ـ

شجرة الهجليج، أو «اللالوب» توصـف بالخـارج بأنها صيدلية دواء متكاملة، والبعض يـرى أنهـا «إكسـير الحياة»، لو صح هذا التعبير، وقد أجرى علماؤنـا الأجـلاء العديد من الأبحاث حولها واكتشفوا كنـوزاً مـن الأسـرار

العلاجية كامنة بداخلها، وفي كل أجزائهـا.. ومـؤخراً تـم اكتشاف دواء من هذه الشجرة لعلاج التهاب الكبد الفيروسي، بواسطة العشاب السوداني «عثمان عبد المنعم» وهو صاحب اكتشاف هذا الدواء، وتم تسجيله عالميـاً بمنظمـة الصـحة العالمية، والآن تُبذل بعض المحاولات لإنتاجه في السـودان، ويتوقع أن يثير ضجة علمية دوائية عالمية واسعة عند اكتمال خطوات تصنيعه وطرحه في الأسواق العالمية والمحلية ..

وقد حبا الله السودان بملايين الأشجار من الهجليج، بما يسمح بالاستفادة من هـذه «الشـجرة الصـيدلية» فـي الصناعات الدوائية العشبية، فثماره الناضـجة «اللالـوب» تدخل في صناعة الخبز، وتحضير الشوربات.. وبذرة ثمـرة اللالوب تحتوي على بروتينات وزيوت، ويستخدم لب ثماره لمعالجة المياه الراكدة والقنوات، وقتل الطفيليات فيها «أي أنه يمكن أن يكون بديلاً للبولمر والشب».. وفي السابق كانـت قشرة ساق شجرة الهجليج تستخدم كبديل للصابون لتنظيـف الملابس، وتستخدم أيضاً كطارد للديدان.. كما ثبت أن الثمار تعالج أمراض الكبد، والطحال، وكمضاد للسـموم، وعـلاج

للحميات والنزلات المعوية.. أما مستخلص الجذور فله تأثير فعال على مرض الملاريا.. ويستخدم منقوع قشـرة جـذور شجرة الهجليج في علاج مرض اليرقـان.. ومـن أحـدث الاكتشافات المتعلقة بهذه الشجرة، إن الأبحاث توصلت إلـى أن ثمرة اللالوب تحتوي على عدة أنواع من المواد الأوليـة التي تستخدم لتخليق الهرمونات، ودخلت حديثاً في تصـنيع مانعات الحمل عند النساء.. كل هذه العلاجات والفوائد تخرج من شجرة الهجليج التي تنمو في بلادنا بالملايين، ولكـن دون الاستفادة من هذه النعمة وهذه الثروة القومية ...

المحلب

يقول (داود الأنطاكي) : شجر معـروف يكـون بالبلاد الباردة ورؤوس الجبال، ويعظم شجره حتى يقـارب البطم، سبط مستطيل الورق طيب الرائحة مر الطعم، ينشـر حبه على أغصانه في حجم الجلبان أحمر ينقشر عن أبـيض دهني، وأجوده الأنطاكي الحديث الرزين المأخوذ في شـمس الميزان، وتبقى قوته أربع سنين، وقشره المعروف بالميعـة اليابسة ترياقية بخوراً برقيات مجمعة، وهو حار يابس فـي الأولى وحرارة حبه في الثنية، مفرج مقو للحـواس مطلقـاً يمنع الخفقان والبهر وضيق النفس وينفث البلغم والرطوبـات اللزجة وينقي المعدة ويحل الرياح الغليظة وأوجـاع الكبـد والكلى والطحال والحمى وعسر البول وتقطيره شربا ويسمن مع اللوز والسكر بالغا مع فتح السدد ويطلى فيقلـع الكلـف والجرب وينقي البشـرة ويطـبخ مـع السـذاب والقسـط والمصطكي في الزيت باستقصاء فينفع ذلك الدهن من الفالج والكزازة واللقوة والرعشة والمفاصـل والنقـرس والأورام شربت ودهانا، وكذا السقطة والضربة ويجبر الكسر وسـائر

أجزاء الشجرة تشد البدن وتذهب الرائحة الكريهـة وتطـرد الهوام مطلقا، والحب يسقط الديدان بالعسل أكلا، وإن جعـل في الخبز انهضم ولم يضر شيئا ويطبخ مع الآس وتغسل به الأعضاء الضعيفة فيقويها، ومن داوم الاغتسال به في الحمام منع النزلات، ويقع في الدوائر الطيبة ويزيل الغثي وأوجـاع الكبد والجنبين والظهر.

المحلب: هو بذور نبات صغير يسـتخدم لأحـد الأطيـاب, مخفض للحرارة, يخفف مغليه آلام الخاصرة وآلام الظهـر، يدخل لأحد الأدوية المسمنة, يدر الحيض, يستخدم منقوعـه لتفتيت حصى المثانة.

ميعة : هي عسل اللبني فالسائل بنفسه خفيـف أشـقر إلـى صفرة، طيب الرائحة، والمستخرج بالتقطير أغلظ منه إلـى الحمرة، وبالطبخ أسود ثقيل، ولا عبرة بتسمية أهل ديارنـا قشر المحلب ميعة يابسة فإنه غير صحيح، وأجودهـا الأول المأخوذ في نمو الأشجار، تبقى قوته عشر سنين، وهي حارة يابسة في الثالثة أو يبسها في الأولى، وتحلل سائر أمـراض الصدر من سعال وغيره، وإن أزمن حتى بالتبخير وأمراض

الأذن قطوراً والرياح الغليظة والاستسقاء والطحال والكلـى والمثانة وأوجاع الظهر والوركين والجذام وإن استحكم مطلقاً ولو بخوراً، وأنواع البلغم اللزج شرباً بالماء الحار، وتلـين برفق وتُعجن بها ضمادات النقرس والمفاصل فيقوى عملها، وإن طبخت بالزيت ومرغ بها دفعـت الإعيـاء والنـافض والخدر والكزاز والرعشة.

وتمنع النزلات والزكام والصداع بخوراً، واليابسة وكلها تدر الدم وتسقط الأجنة خصوصاً اليابسة، وتضر الرئة ويصلحها المصطكي، قيل : وتصدع ويصلحها الرازيـانج، وشربتها من مثقال إلى ثلاثة ومن قصرها على ملعقتين فليس بشيء.

المـــر

Molmol

ومن أسماء العشب : مر، مرة ... وأنواعه : مـر حجازي، مر بطارخ أفريقي.

أماكن وجودة : ينبت في اليمن، عمان، الصومال، وشمال أفريقيا.

أوصافه : المر عبارة عن خليط متجانس من مواد راتنجية وصموغ وزيت طيار تفرزها سيقان نبات البيلسـان والطريقة لاستخراج المر من السيقان هـو تجـريح سـاق الشجرة فتخرج منه هذه العصارة المعروفة بالمر.

النوع الجيد هو الذي يبدو شكله شـفافا نظيفـا ذا لون بني فاتح، أما النوع الرديء فهو الذي يدخل فيه ألـوان بنية أو سوداء ويبدو كأن فيه رمال.

المرة عبارة عن خليط متجانس من ثلاث مواد هي الزيت الطيار والصمغ وراتنج وهي توجد في سيقان نبـات

على هيئة شجرة تسمى علمياً باسـم COMMEFORA .MOLMOL

وأما اسمها التجاري والمتعارف عليه فـي غيـر بلادنا فهو MYRRH والمر عادة يحصل عليه من جـذوع أشجار المر وذلك بخدش أو بجرح الجذوع بفئوس فتخـرج مادة المر وتجمع من جذع الشجرة بعد أن يتجمد عليه وهـذا هو النوع النقي ولا يحتوي على معدن الرصاص.

لكن أحياناً يسيل المر حتى يصل الأرض والأرض أحيانا تكون غنية بمعدن الرصاص فإذا حصل أن الرمـل أو الأرض الذي ينمو فيه شجر المر فيه رصاص فإن المـر إذا سال إلى الأرض فإنه يتلوث بمادة الرصاص وعليـه يجـب عدم جمع المر الذي يوجد فوق الرمل تحت شـجرة المـر ويجمع فقط النوع الذي على جذع الشجرة، أما فوائـد المـر فهو مطهر قوي وقاتل لكثير من أنواع البكتريا ومقوي معدي ويستخدم في علاج الجروح المتعفنة ويؤخذ داخليـاً ولكـن بحذر ويجب عدم الإكثار منه لأنه يسبب بعض المشاكل في القولون.

طرق استعماله : ـ

١. لحالات النزلات الشعبية، والسعال المـزمن، وضـيق التنفس، وتنبيه الأغشية المخاطية، والتهاب المثانة، و عسر الطمث، وقروح المعدة، والأمعاء : يسـتخدم مغلـي المـر بمعدل ٢ـ٣ أكواب يوميا.

٢. لصفاء الصوت، وإزالة البحة، يمكن أخذه عن طريـق المص، لتطهير الجروح، وتقرحات الجلـد، و السـجحات، والبثور، ويستخدم مسحوق المر مخلوطا مع العسل كـدهان موضعي، أو على مستحلب (منقوع) تغسـل بـه الأمـاكن المصابة .

٣. حالات إدماء اللثة وتقرحها، والتهاب الحنجرة، يستخدم المر في عمل غرغرة للفم.

٤. لعلاج القوباء، يستخدم المر مخلوطا مع الخل كـدهان موضعي .

٥. تقوية المعدة، وحالتن انقطاع الطمث، يستخدم المسحوق أو المستحلب (المنقوع).

٦. لأوجاع الروماتيزم، والتـواء المفاصـل، والقـروح، والحروق، والالتهابات الجلدية، يسـتخدم مسـحوق المـر مخلوطا مع زيت الزيتون كدهان موضعي.

٧. ولمنع رائحة العرق، يخلط مسحوق المر مع مسـحوق الشب الأبيض ويوضع تحت الإبط .

٨. كما يمكن أخذ المر لمعالجة فقر الدم، والتهاب المثانة، وطرد الغازات، وفتح الشهية، وتسكين المغـص، وتسـكين الآلام عموما .

٩. ويستعمل زيت المر خارجيا على الجروح والتقرحـات المزمنة، أو مدهونا للبواسير.

١٠. وللمر خاصية هامـة فـي كونـه قاتـل للجـراثيم و الميكروبات ولذا يستخدم في تطهير الجروح وتقرحات الجلد .

١١. الإعداد والجرعات المناسبة :

١٢. ينقع المر في الماء المغلي بمعدل ملعقتين لكل لتر مـن الماء لبضع دقائق، ثم يصفى هذا المنقوع ويؤخذ منه ملعقة خمس أو ست مرات في اليوم .

الغرغرة : يمزج ملء ملعقة من مسحوق المر مع ملء ملعقة من حمض البوريك، ثم يضاف المزيج إلى حوالي لترين من الماء المغلي، ثم يترك نصف ساعة، بعدها يصفى ليكون جاهزا للاستعمال ثلاث مرات يومياً.

الزيت : يوضع نصف كيلو من المر في برطمـان ثم يغمر بزيت دوار الشمس أو زيـت اللـوز ثـم يغلـق البرطمان بإحكام، ويترك في الشمس مدة أسبوعين أو ثلاثـة أسابيع، ثم يصفى الزيت، ويستعمل دهاناً مرتين في اليوم.

البرشامات : تؤخذ برشامات فارغـة حجـم ٢٠٠ ملج، وتملأ مسحوق المر، ثم تؤخذ ثلاث حبات يومياً.

المحاذير والأضرار

يجب عدم استعمال المر أثناء فترة الحمـل لأنـه منشط للرحم، يؤخذ من المر ما كان حديثا خفيفاً، ولونه بين الأحمر والبني، أما الأسود منه فهو ضار ولا خير فيه .

قال عنه (ابن سينا): مفتح محال للريح، ويقع في الأدوية الكبار لكثرة منافعه، ويمنع التعفن حتى أنه يمسـك الميت ويحفظه عن التغير والنتن.

وقال (ابن البيطار) : يخلط في الأدوية التي يشربها من به السعال القديم والربو القديم، ولا يحدث في قصبة الرئة خشونة كما تفعل أشياء أخرى، وصار بعض الناس يخلطـه مع أدوية تشرب لخشونة قصبة الرئة خاصة" .

وقال (الرازي) : ينفع لأوجـاع الكلـى والمثانـة ويذهب نفخ المعدة، والمغص، ووجـع الأرحام،والمفاصـل، وينفع مع السموم ويخرج الديدان، ويـذهب ورم الطحـال، ويحلل الأورام .

وقال (داود الأنطاكي) : المر هو السمري فـي المقالات وهومعروف مشهور، يسيل من شـجرة بـالمغرب

كأنها القرظ تشرط بعد فرش شيء تسيل عليه فـي طلـوع الشعرى فيجمد قطعا إلى حمرة صافية تتكسـر عـن نكـت بيضي شكل الأظفار خفيفة هشة وهذا هو الجيـد المطلـوب ويترجم بالمر الصافي، ومنه ما يوجد على ساق الشجرة وتد جمد كالجماجم، وهذا هو المعروف بمر البطارخ لأنه يحكي بيض السمك في دسامته وصفرته وسهوكته وليس بالرديء، ومنه ما يعصر فيسيل ماء ثم يجمـد مـائلا إلـى السـواد، ويحاكي الميعة السائلة ويسمى المر الحبشي وهو دون الثاني، ومنه صنف يؤخذ بالطبخ والتجفيف في الزهومة (الرائحـة) والحدة والصلابة والسواد وهو قتال فليجتنب مـن الـداخل، وتبقى قوته بسائر أجزائه عشرين سنة، وهو حار في الثالثة يابس في الثانية عنصر جيد وركـن عظـيم فـي المـراهم والأكحال على اختلاف أنواعها ومنافعها، وهو بخصوصـه ينفع سائر النزلات والصداع .

قال (الصقلي) : إن جعلت أسبابه ومعناه أنه يزيل أنواعه ويستنشق فينقي وينظف ما في الرأس للطف، ويكتحل به فيحل المدة وغلاظ الجفن والبياض والجرب والدمعة بمـاء

الآس والسلاق بالعسل والرمد بلبن النساء، والقرحة بماء الورد والحلبة، وضعف البصر إذا شيف مع الفلفل، ويدمل سائر القروح إذا نُثر فيها وقد غُسلت قبله بماء لسان الحمل، ويشد اللثة ويزيل قروحها وأوجاع الأسنان .. والزيت مضمضة، والسعال وأوجاع الظهر وخشونة القصبة استحلاباً في الفم .

المستيكا

علاج للدوخة والإمســاك ومغــص الأمعــاء ...

والمستكا، مدر للبول والطمث ومخفف لآلام الرومــاتيزم ... والمستكا عشب معمر دائم الخضرة كثير السيقان والأفــرع، منتصبة وأحيانا نصف منتصبة، الأوراق بسيطة ذات حافــة تامة، الأزهار تخرج من إبط القنابات، صفراء اللون زاهيــة الثمرة في علبة ذات خمس غرف، وجميع أجــزاء النبــات تحتوي على غدد زيتية يمكن رؤيتها بالعين المجردة تظهــر منها رائحة نفاذة كريهة عند لمس النبات أو الضغط عليه.

يعرف النبات بعدة أسماء أخرى مثل عفنة، شجرة الغزال، شجرة الكلاب، قرن الغزال، جرجيح مسيكة،شــجرة البعوض، شجرة الريح، صنان التيس، ظفرة التيس.

ويعرف المستكا علمياً باسم Haplophyllum tuberculatum ولكن يوجد لهذا الاسم مرادفات أخرى هي : ـ

Haplpphyllum obovatum H.Longifolium, Ruta tuberculata.

الموطن الأصلي للنبات : يوجد بشكل عـام فـي المناطق الرملية مثل منطقة نجد والمنطقة الغربية ونجـران كما ينمو في المناطق المشابهة.

الجزء المستخدم من النبات : تستخدم جميع أجزاء النبات.

المحتويات الكيميائية للنبات: ـ

يحوي النبات قلويـدات مـن أهمهـا إيفوكسـين وفقارين، فلندرسـين، سـكيميانيين ويحـوي فلافونيـدات وكومارين بالإضافة إلى احتوائه كمية كبيـرة مـن الزيـت الطيار.

ماذا قال الطب القديم عن المستيكا؟

هناك عدة استخدامات شـعبية موروثـة.. ففـي الإمارات مثلا يستخدم خليط من المستكا مع ورق الليمـون والحلبة والشعير والحنظل وحبة البركة والحرمـل والجعـدة والعنسفوت بحيث تغلى وتشرب لتخفيض سكر الدم.

وأما (ابن البيطار) فقد قال عن المسـتكا: إنـه يقطع ويحلل الأخلاط الغليظة اللزجة ويخرج ما فـي البـدن

بالبول وهو محلل ويذهب النفخ والرياح، وكان صالحاً لوجع الجنب ووجع الصدر وهو مانع لشدة شهوة الجماع ويقطـع المني، وإذا طبخ مع الشبث اليابس وشرب سكن المغص.

والمستكا صالحة لألـم الصـدر وعسـر الـنفس والسعال والورم في السرة وعرق النسا ووجع المفاصل، وإذا استعمل بالخل ودهن الورد نفع مع الصـداع، وإذا استنشـق مسحوقه عن طريق الأنف قطع الرعـاف، وهـو مشـهي ومقوي للمعدة، وينفع مع آلام الطحال ومن الفالج والرعشـة والتشنج إذا شرب كل يوم , ٣٢٥جرام، وإذا طلي بماء ورقه مناخر الصبيان نفعهم من الصرع الذي يحدث لهـم كثيـراً والمعروف بأم الصبيان. وإذا تضمد به نفع مع لسعة العقرب والحيات والرتيلاء، ومن عضة الكلـب وهـو حـافظ مـن السموم، وهو يمنع الحمل وإذا اسـتعملت عصـارة النبـات الطازج مع المر أدرت الطمث وأخرجت الجنين بسرعة.

أما (ابن جزلة) فيقول : ـ إن المستكا أجودهـا الأخضر الحاد الرائحة، يذهب البهـق والثآليـل والجـرب

ورائحة الثوم والبصل ذا مضغ بعد أكلهما، ويـدر الحـيض ويقتل الدود.

أما (التفليسي) فيقول : ـ إنه ينفع مـن الفـالج وعرق النسا وأوجاع المفاصل وينفع من الجذام في ابتدائـه ويقطع دم الحيض وشهوة الطعام.

أما (ابن سينا) فيقول : إنه منق للدم وينفـع مـن الفالج وعرق النسا وأوجاع المفاصل شرباً وضماداً بالعسل.

أما (داود الأنطاكي) فيقول : إنه ينفع من الصـرع وأنواع الجنون وكل ملعقة منه يومياً تبرئ من الفالج واللقوة، وثلاث أوراق من مائه مع أوقيتين عسل تذهب الفواق ويحال المغص والقولون والرياح واليرقان والطحال وعسر البـول ويخرج الديدان والحصى ويشـفي أمـراض الـرحم كلهـا والمقعدة والصدر والرطوبات والربو شرباً واحتمـالاً، وإن طلي بالعسل والشب والنطرون جلا الثآليل والقوابي والبهـق والبرص وحلل الأورام حيث كانت، ومـن خواصـه قطـع الرائحة الكريهة وإذهاب صدأ المعادن وهو يصدع ويحـرق المني وإدمانه يضعف البصر ويصلحه اليانسون.

ويقول (الأنطاكي) : إن زيت المستكا ينفـع مـن وجع الظهر والورك والمثانة والكلى والساقين ويدر ويحلـل الرياح، وأوجاع الأذن وينفع من الصداع والصـرع دهنـا وشراباً ونطورا وحقنا.

أمـا (بـولس) فيقـول : إن مسـتحلب الأوراق والأزهار يستعمل للتخلص من آلام المعدة ولعـلاج الحمـى وطرد الديدان وعلاج الإمسـاك وفقـر الـدم والرومـاتزم والغثيان والملاريا وآلام العين والأذن ومنشط جنسياً.

ومن المملكة العربية السعودية يقول (عقيل) ورفاقه أن المستكا مدرة للبول وللطمث وتساعد علـى الإجهـاض، مضاد للناحية الجنسية لدى الرجال، مفيد للالتهاب المصحوب بإفرازات المسالك البولية، تستعمل الأوراق المجففة للرشـح والشلل والأورام الروماتزمية.

وماذا يقول الطب الحديث؟

يقول د. (جابر القحطاني) ورفاقـه فـي كتـابهم بعنـوان Medicinal Plants of Saud Arabia الجزء الثاني عام ٢٠٠٠م: نظراً لأن نبات المستكا يحتـوي

على عدد كبير من القلويدات والفلافونيدات فقد وجد أن لهذه المركبات تأثيراً على علاج الدوخـة والإمسـاك ومغـص الأمعاء وحمي الملاريا كما ثبت أن له تأثيراً مـدراً للبـول والطمث معاً وتخفيف آلام الروماتيزم كما ثبت أن مسـحوق الأوراق الجافة عند خلطها بالماء وعمل لبخـة علـى لـدغ العقارب فإنها تشفيها تماما.

أما زيت الأوراق فقد ثبت أنها تشفي طنـين الأذن أو بداية الصمم كما أن هذا النبات يحدث انبساطاً للعضـلات اللاإرادية ويخفض ضغط الدم.

النـاردين

الناردين الطبي والمعروف بحشيشة القطة، عبارة عن نبات معمر يتراوح ارتفاعه ما بين ٨٠ ـ ١٥٠سم لـه ساق مستقيمة قوية جوفاء ومضلع، أغصانه قليلة وله أوراق متقابلة مركبة ريشية الشكل تضم كل ورقة ما بـين ٥ ـ ـ ١١وريقة عريضة أو ما بين ١١ ـ ٣٣وريقة ضيقة وهـي مسننة الحواف، الأزهار تجتمع في قمم الأغصان على هيئة باقات بلون أبيض إلى زهري، الثمرة تاجية لها صرة ريشية، جذور النبات قصيرة له فسـلات تحـت الأرض ورائحتـه كريهة وقوية.

يعرف النـاردين علميـاً باسـم Valeriana officinalis.

الأجزاء المستعملة من النبات : ـ الجزمور مـع جذوره حيث يتم جمعه طازجاً في الربيع أو الخريف وينظف ثم يجفف في الهواء مباشرة.

الموطن الأصلي أوربا وشمال آسيا وينمـو فـي البراري في ظروف رطبة ويزرع في وسط أوروبا وشرقها.

ولقد استخدم الناردين الطبـي كمهـدئ ومرخـى للأعصاب منـذ عصـر الرومـان وقـد عرفـه العـالم (ديسقرويديس) في القرن الأول الميلادي واسماه "فو" وهـو صوت ما يقال عند شم رائحته الكريهة.

كما أن الطبيب المصري (إسحاق) قد أشار إليها في القرن التاسع الميلادي، وقد اعتبر الناردين في القـرون الوسطى ترياقاً، وعندما لم تكن الكينا متوفرة آنـذاك كـان الناردين يستعمل بدلاً منها في مكافحة الحمي، كما أكد بعض المصابين بداء الصرع أنهم شفوا بواسطتها، وتعتبر الناردين اليوم من أفضل أنواع المهدئات المستعملة ضد الاضطرابات العصبية.

ولقد قال (داود الأنطاكي) في الناردين: إنه مقـو للمعدة ومفتت للحصى ومدر للفضلات ومسقط للبواسير، كما أنه إذا دهن به الجسم قطع العرق وطيب رائحة البـدن، وإذا اكتحل به أزال حمرة العين وأنبت الشعر في الأجفان وحـد

البصر، وإذا خلط مع العفص واكتحل به يقطع الدمعـة، وإذا ذر على الجروح أدملها.

ويقول (ابن سينا) في قانونه : ـ الناردين محلل للأورام ومجفف للرطوبة السائلة من القـروح، ينفـع مـع الخفقان وينقي الصدر والرئة، مقو للمعدة، يدر الطمث ويفيد أورام الرحم إذا جلست المرأة في طبيخه، وله خاصية فـي حبس النزيف المفرط من الرحم.

أما (ابن البيطار) فيقول في جامعه: إن الناردين ينفع الكبد وفم المعدة، ويدر البول ويشفي الحرقان الحـادث في المعدة وإذا عملت منه تحميلة واحتملتـه النسـاء قطـع النزيف ويجفف الرطوبة السائلة من القروح، وإذا شرب بماء بارد سكن الغثيان ونفع من الخفقان، وإذا طبخ بالماء وتكمـد به النساء وهن جلوس في مائه أبرأهن من الأورام الحـارة العارضة للأرحام.

الناردين الطبي في الطب الحديث

أكدت الأبحاث الواسعة في ألمانيـا وسويسـرا أن الناردين يحث على النوم ويحسن نوعيته ويخفض ضغط الدم

والمواد الفعالة التي يعود لها هذا التأثير هي الفاليبوترياتات، كما أن هناك مواداً أخرى مسئولة عن مفعول الناردين لكـن لم يتم التعرف عليها بعد، ويقوم النـاردين علـى تخفـيض النشاط العصبي وذلك بإطالة مفعول ناقل عصبي مثبط.

أثبتت الدراسات تأثير الناردين على القلق والأرق



ويعتبر من أفضـــل العلاجـات للأرق الذي يسببه القلق أو فـــرط الإثارة فهو يرخـــي العضلات مفرطـــة الـــتقلص وهو مفيـد

لتوتر الكتف والعنق والربو والمغص وألم الحـيض وتشـنج العضلات، كما أن الناردين مع بعض الأعشـاب الأخـرى تستعمل كعلاج لفرط ضغط الدم الناتج عن الكرب والقلق.

ويستعمل الناردين ضد الأرق الناتج عن ألم الظهر وكذلك التوتر السابق للحيض بالإضافة إلى القلق المزمن.

وقد أثبتت التجارب العملية أن جزمـور النـاردين يزيد من زمن النوم حيث يعتبر من المنومات التـي يمكـن استخدامها بأمان، ولذلك فهو يعتبر علاجاً لاضطرابات النوم الذي يصاحبه اضطرابات عصبية، بالإضافة إلى ذلك فإنـه يخفف حدة التوتر لدى الإنسان والتشنجات المصاحبة، كمـا يخفف آلام الروماتزم وكذلك الصداع وآلام المعدة والقولون وآلام الحيض.

هل للناردين أعراض جانبية؟

يعتبر الناردين من الأدويـة الآمنـة إذا اسـتخدم بالكميات المنصوح فيها وكما هي موجودة في الغذاء، وقـد أثبتت هيئة الدواء والغذاء الأمريكية الناردين كغذاء، أما من الناحية الدوائية فقد أثبتت التجـارب التـي أجريـت علـى

١٢٠٠٠ مريض استخدموه لمدة ١٤يوماً عـدم ظهـور أو وجود أية أعراض جانبية، أما فيما يتعلق بالاستعمال الطويل فقد أثبتت الدراسات أن بعض مستعمليه يصيبهم شي مشـابه للإدمان أي أنهم لا يستطيعون التوقف عن استعماله.

هل يتعارض مع الأدوية العشبية الأخرى ؟

نعم يتعارض مع الأدوية العشبية التي لها تـأثير مهدئ حيث أن الناردين أساس عمله كمهـدئ وكـذلك إذا استخدم مع أدوية مهدئة فربما زاد التأثير وبالتالي قد يكـون هناك خطورة.

هل يتعارض مع استعمال الأدوية الكيميائية؟

نعم يتعارض استعماله مع المنومـات والمهـدئات والمشروبات الكحولية.

ما هي الجرعات التي ليس لها تأثير زائـد علـى جسم الإنسان وفي نفس الوقت مأمونة ؟

الجرعة المعروفة للناردين هي أخذ كوب شاي مرة إلى أربع مرات في اليوم ويحضر شاي الناردين بأخذ ٢ ـ ـ ٣ جرامات من الجذمور المسحوق ووضعها على ١٥٠ ملي

من الماء المغلي ويترك ما بين ٥ ـ ١٠ دقائق ثُـم يصـفى ويشرب، والجرعة القصوى للناردين هي ١٥ جرامـاً فـي اليوم الواحد.

أما فيما يتعلق بالحمـام المـائي لغسـل الجسـم بالناردين فيخلط ١٠٠ جرام من مسحوق الجذمور مع ٢ لتر ماء مغلي ثُم يضاف هذا المزيج إلى حوض المغطس المملوء ويجلس فيه الشخص حوالي نصف ساعة وذلك لقطع العرض ولإضفاء رائحة طيبة للجسم، وكذلك مفيد لمشاكل الرحم عند النساء.

النيم

Neem

النيم شجرة يصل ارتفاعها إلى ثلاثين متـراً ذات قشرة بنية متشققة، تتجمع الأوراق عند نهايـات الأغصـان، يصل طول الورقة إلى ثلاثين سنتمتراً، أوراقها مركبة مـن عدد من الوريقات المتقابلة يصل إلى سبع عشـرة وريقـة، النورة جانبية عديدة الأزهار يصل طولهـا إلـى عشـرين سنتميتراً، والزهرة بيضاء عطرية، أما الثمرة متطاولة يصل طولها إلى سنتمتر واحد وهي خضراء تتحول إلـى اللـون الأصفر عند نضجها، ذات بذرة واحدة ولب حلو يؤكل.

يعرف علمياً باسـم Azadirachta indica من الفصيلة Meliaceae.

الموطن الأصلي للنيم : مناطق الغابات والأخشاب في الهند وسيرلانكا وتنمو بنجاح في المناطق الحارة وتنتشر زراعته في شمال السودان ووسطه وقد نجحت زراعته فـي

جنوب الحجاز وأدخل إلى منطقة مكـة المكرمـة ونجحـت زراعته في جبل الرحمة ومنطقة عرفات وفي منطقة جازان.

الأجزاء المستخدمة من نبات النيم هـي القشـور والأوراق والأغصان الصغيرة والبذور والعصارة.

المحتويات الكيميائية الموجودة في الأجزاء المستعملة: ـ

تحتوي بذور النيم على زيت طيار ويحتوي علـى تربينات ثلاثية ومن أهمها Gedunin, Nimbin, A و B nimbolin أما القشور والأوراق فتحتـوي علـى مـواد عفصية وزيت طيار ومركب Meliacins تربينات مـرة ثلاثية وفلافونيدات.

الاستعمالات الدوائية : تستعمل قشرة سيقان نبـات النيم كمادة مرة مقوية ومقبضة وخافضة للحرارة وتخفـض العطش وضد الدوخة والقيء،

وخارجياً تستعمل لعلاج الإكزيما والآفات الجلدية، أما الصمغ الذي تفرزه القشور فيستعمل كمهدئ، أما الأوراق والبذور واب البذور فتستعمل بشكل عـام فـي الأمـراض

الجلدية، والثمار مسهلة وملطفة وجيدة ضد الديدان المعوية ومشاكل الجهاز البولي، ويستعمل نخاع الخشب الداخلي لتخفيض هجمات الربو ومقيئة ومسهلة أيضاً.

وتستعمل قشور جذر النبات كطاردة للديدان، أما الزيت فيستعمل خارجياً ضد التشنج وآلام الأعصاب، كما يستخدم كمقو للشعر وتستخدم الأوراق ضد مرض السكري وضد الحمى وقرحة الاثني عشر.

كما يستخدم النيم كمضاد للحشرات وبالأخص البعوض، وقد عملت دراسات على خلاصة نبات النيم على الأسنان وأثبتت الدراسات استعمال النيم كمنظف جيد للأسنان، وهذا يدعم الاستعمال الشعبي في استعمال النيم كمسواك لتنظيف الأسنان وكخلايل في الهند وباكستان، كما ثبت استعماله لعلاج الجرب.

وفيما يتعلق باستخدام النيم كمادة مانعة للحمل فلقد أجريت دراسات على زيت البذور والذي يحتوي على مركب الكبريت حيث جرب هذا الزيت على الحيوانات ثم جرب على النساء فوجد أن هذا الزيت يقتل الحيوانات المنوية

خلال ٣٠ثانية وعليه فإن هـذا الزيـت لا يعطـي فرصـة للحيوانات المنوية من الوصول إلى قناة فالوب.

كيف يُستعمل زيت بذور النيم كمانع للحمل؟

يدخل الزيت إلى المهبل قبل الجماع وقد جربـت هذه الطريقة على عشـرة أزواج ولمـدة أربعـة أشـهر (٤دورات شهرية) دون إفساد التبويض، ويسـتعمل زيـت البذور حقناً مباشرة في المهبل.

هل هناك أضرار جانبية لمشتقات النيم وبـالأخص زيت النيم الذي يستعمل كمانع للحمل؟ إذا اتبعت التعليمـات المحددة للجرعات فإن الأضرار الجانبية غير موجودة ولكن زيادة الجرعات تسبب مشاكل في التنفس فقـط علمـاً بـأن الدراسات أثبتت أمان زيت بذور النيم وأنه لا يوجـد تـأثير ضار على الكلى والكبد ولا يسبب مشاكل للجلد.

هليـلج

terminalia chebula

قال (ديسقوريدوس): الهليلج معروف وهو أصناف كثيرة منه الأصفر الفج ومنه الأسود الهندي وهو البالغ النضج وهو أسمن ومنه كابلي ، وهو أكبر الجميع ومنه صيني وهو دقيق خفيف.

الاختيار : أجوده الأصفر شديد الصفرة الضارب إلى الخضرة الرزين الممتلئ الصلب وأجود الكابلي ما هو أسمن وأثقل يرسب في الماء وإلى الحمرة وأجوده الصيني ذو المنقار.

قيل أن الأصفر أسخن من الأسود وقيل: إن الهندي أقل برودة من الكابلي وجميعه بارد في الأولى يابس في الثانية.

أصنافه كلها تطفئ المرة وتنفع منها، والأسود يصفر اللون، الهليلجات كلها نافعة من الجذام، والكابلي ينفع الحواس والحفظ والعقل وينفع أيضا من الصداع، والأصفر

نافع للعين المسترخية ويمنع المواد التي تسيل كحلاً، وينفـع مع الخفقان والتوحش شرباً.

وهو نافع لوجع الطحال وينفع أعضاء الغذاء كلها خصوصاً الأسودان فإنهما يقويان المعدة وخصوصاً المربيان ويهضم الطعام ويقوي خمل المعدة بالدبغ والتنقية والتنشيف، والأصفر دباغ جيد للمعدة وكذلك الأسود، والصيني ضعيف فيما يفعل من ذلك الكابلي وفي الكابلي تغثية والكابلي ينفـع من الاستسقاء.

الكابلي والهندي مقليان بالزيت يعقلان والأصـفر يسهل الصفراء وقليل بلغم والأسود يسهل السوداء وينفع من البواسير والكابلي يسهل السوداء والبلغم.

وقيل: إن الكابلي ينفع مع القولنج والشـربة مـن الكابلي للإسهال منقوعاً من خمسة إلى أحد عشـر جرامـا وغير منقوع إلى جرامين.

وينفع الكابلي مع الحميـات العتيقـة، وهـوعلاج للإمساك والحموضة والقرحة في الاثنـي عشـر وارتفـاع

الكوليسترول والدهون العالية، وله تأثير سلبي شـديد علـى الكلى .

الهليون

مدر للبول ومفيد للروماتيزم وفاتح للشهية.

الهليون من النباتات المصرية القديمة حيث نقشـت رسوماته على جدران المعابد ووجدت عيدانه في العديد مـن المقابر الفرعونية وكذلك ما زالت بذوره محفوظة داخل أوان فخارية حتى اليوم، والهليون نبتة معمرة رفيعة السيقان تعلو مترين لها أوراق إبرية طويلة وأزهار جرسية تنـتج ثمـاراً عنبية حمراء زاهية.

والهليون من الخضروات الورقية التي تمكث فـي الأرض حوالي عشر سنوات ويوجد منه عدة أنـواع مثـل الهليون الأبيض الذي يفضله الألمان وهو النـوع الـذي لا ترتفع أطرافه العلوية إلا قليلا فوق سـطح الأرض الرمليـة التي تجود زراعته فيها، والهليون البنفسجي الذي يزرع فـي فرنسا وهو يتميز بقمة حمراء بنفسـجية، والنـوع الثالـث الهليون الأخضر المعروف في إيطاليـا وأمريكـا، وجميـع

الأصناف الثلاثة تجود زراعتها في مصـر وخاصـة فـي الأراضي الصفراء الخصبة والرملية.

الجزء المُستعمل : - الجـذور والفـروع ويعـرف الهليون أيضا باسم لشك الماظ وضفيوس، ويعرف علمياً باسم Asparagus officinalis من الفصيلة الزنبقية.

المحتويات الكيميائية : -

يحتوي الهليون علـى جلوكوزيـدات سـيترويدية وجلوكوزيدات مرة وإسباراجين وفلافونيدات ويعتبر مركـب الإسباراجين من أقوى المدرات للبول.

ماذا قال عنه الطب القديم؟

زرع الهليوم منذ أربعة آلاف سنة قبـل المـيلاد استنادا إلى رسوم وجدت في قبور الفراعنة ولطالما عـرف بأنه مدر للبول.

ولقد عرفه المصريون القدماء وكانوا يقدمون حزما منه هدية لآلهتهم، واليونانيون كانوا يأكلونه مقويـا للجـنس ويسمونه (الشهوة) ولكن العالم (ديوشعورتدك) كان ينكـر

ذلك وينسب إليه عقم النساء، والطبيب اليوناني (جـالينوس) كان يوصي المصاب في كبده بتناول الهليون.

وعرف الرومان الهليون وقدره كاليونانيين، وفـي عصر النهضة صارت له مكانة مرموقة في قصور ملـوك أوربا والطبقات الراقية وتفننوا في أكلـه وابتكـروا شـوكا خاصة به أطلقوا عليه (قرن الكبش).

لقد استخدم الفراعنة نبات الهليـون كغـذاء مقـو وكطعام فاتح للشهية وكذلك في بعض الوصـفات العلاجيـة وخاصة لعلاج حالات عسر البول وضعف القلـب، وقـال الطبيب اليوناني

(جالينوس) الهليون يفتح سـدد الأحشـاء كلهـا خصوصا الكبد والكلية، يشرب طبيخه لعلاج وجـع الظهـر وعرق النسا، بذره جيد لوجع الضرس، ينفع مـن اليرقـان، مسلوقة يلين المعدة ويقولون : إنه ينفع من القولـون وطـبخ جذوره يدر البول وينفع من عسر الحبل وإذا احتمل ببـذره ادر الطمث.

وقال(أبوبكر الرازي) : يدفئ الكلـى والمثانـة ويفيد جنسيا للعجائز ذوي الطبيعة الباردة ومفيـد لأمـراض الرئة والفخذ.

وقال(ابن البيطار) : يشرب طبيخه لوجع الظهر وعرق النساء، قوي الإدرار وهو منقي للمجاري البولية من الحصوات وقيمته الغذائية مرتفعة إذا أخذ بعد الأكل.

وقال (داود الأنطاكي): يفتت الحصى ويدر البول ويفتح الشهية وينفع من نزول الماء وضعف البصر وأوجاع الرئة والصدر والاستسقاء والكبـد والطحـال والخاصـرة والرياح الغليظة ومسكن وجع الأسنان.

ماذا قال عنه الطب الحديث؟

لقد أكدت الأبحاث العلمية إن الهليون مـدر قـوي للبول ويفيد في كثير من المشكلات البولية بمـا فـي ذلـك التهاب المثانة، كما أنه مفيد في علاج حـالات الرومـاتيزم حيث يساعد في تصريف الفضلات المتراكمة في المفاصـل إلى خارج الجسم في البول.

وقد قامت بعض الشركات العالمية لصناعة الأدوية باستخراج عقار جديد من مستخلصـات الهليـون لمكافحـة حالات الإرهاق ولتنشيط الجسم، كما تصنع بعض شـركات الأدوية منه شرابا فاتحا للشهية ومرطبـا للجسـم ومهـدئا للأعصاب ومدرا للبول.

ملاحظة هامة جدا: إن للهليون تأثيرات شديدة على الكلى لذلك يجب على المصابين بضعف الكلى الذين لـديهم استعدادات لتكوين حصوات الكلى عدم المبالغة فـي تنـاول الهليون هذا بالإضافة إلى أنه يسبب لهم رائحة غير مستحبة مع البول والعرق نظرا لتراكم مركـب ميثايـل ميركابتـان (methylmencaptan).

الهندبـــــــاء

Taraxacum afficinalis

الهندباء نبات عشبي حولي أو ثنائي الحول والقليل منها معمرة تنمو عفوياً في الأراضي الرملية والجافة.

كما تزرع الهندباء ويعرف النوع المزروع بالنوع البستاني والنوع الآخر بالهندباء البري.

ونبات الهندباء نبات غض يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠ ـ ٨٠ سم ولها ساق أجوف قليل الأوراق تكسو الأوراق شعيرات خشنة، وأزهار النبات مستديرة برتقالية إلى صفراء اللون وربما يوجد بعض الأنواع بلون أزرق، تتفتح الأزهار بطريقة عجيبة حيث تنفتح صباحاً وتنقفل بإحكام مساء، جذر الهندباء غليظ مخروطي يتعمق في التربـة وينبعـث منـه جذامير جانبية عرضية، كما تحوي بعض سـيقان الهنـدباء عصارة لبنية.

أسماء أخرى وتعرف الهندباء بأسماء أخرى مثـل الطرخشون والشيكوريا والهندب والسريس واللعاعة، وفـي الغرب تعرف بالكرة المنفوخة والـدودة الأكالـة والسـاعة المجنونة وزهرة الربيع الأيرلندية وأسنان الأسـد والبوالـة وتاج الراهب والكرة الصفراء وأنف الخنزير.

أمــا مــن الناحيــة العلميــة فتعــرف باســم: Taraxacum afficinalis مــن الفصــيلة المركبــة

كما أن هنـاك أنواعـاً أخـرى مثـل (Compositae) الهندباء البرية والمعروفة عامياً باسم بوجنج يـنج وعلميـاً باسم T.mongolicum وهذا النوع يستخدم في الصـين بلاد المنشأ لعلاج أمراض الكبد ونوع آخـر يعـرف باسـم Cichorium intylric من الفصيلة المركبة وجميع هـذه الأنواع تنمو وتزرع بكثرة في أوربا وبالأخص في بريطانيا وألمانيا وفرنسا وفي أمريكا والهند وآسيا وأفريقيـا ويقـدس الفرنسيون نبات الهندباء حيث يعملون من جـذورها قهـوة تنافس قهوة البن.

نبات الهندباء Dandelion عبارة عـن نبـات عشـبي صـغير يعـرف علميـاً باسـم Taraxacum officinale والجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

وقد قال عنها العالم (دانيال موري) مؤلف كتاب The scientific Validation of Herbal : Medicine and Herbal Tonic Therapies إن أوراق نبات الهندباء، لها تأثير مدر عظيم وهذا يعني إخراج

السوائل الزائدة من الجسم، وأما الجذور فهي عـلاج نـاجح لليرقان، يحتوي نبات الهندباء على مركبات كيميائية كثيـرة من أهمها: سيسكوتربين لاكتون، تربينات ثلاثية، فيتامينات (أ، ب، ج، د) كومارينات، كاروتينويدز وكالسيوم وبوتاسيوم وتراكساكوزايد وأحماض فينولية.

ولقد نشرت الأبحاث الألمانية : أن جـذور نبـات الهندباء له تأثير مميز على الكبد وأنه ينشط المرارة لإفـراز الصفراء ويعتبر من أفضل الأعشاب على الإطلاق كطـارد لسموم الكبد ويعمل أساساً على الكبد والمرارة لمسـاعدتهما في إخراج المخلفات منهما،

كما أنه يقوم على تنظيف الكلى وإخراج سمومها، وتعتبر جذور وأوراق الهندباء من أفضل الأدويـة العشـبية للمرارة حيث تعمل على عدم تكون حصاة المـرارة وربمـا تذيب الحصوات المتكونة، يمكن استعمال الهندباء أكلا فهـي تعتبر غـذاء بالإضـافة إلـى كونهـا دواء وتوجـد منهـا مستحضرات صيدلانية تباع في الأسواق المحلية.

الطب القديم وقد عرف قدماء المصريين الهنـدباء منذ أكثر من خمسة آلاف سنة حيث كانوا يـأكلون أوراقهـا كخضار وظل هذا النبات منذ أيام الفراعنـة وحتـى أوائـل القرن السابع عشر الميلادي يستخدم كغذاء وعـلاج ممتـاز ومعترف به بين الأطباء آنذاك لعلاج الكبد.

وكان أول من نصح باستخدام الهندباء كعلاج هـم الأطباء العرب وذلك ابتداء من القرن الحادي عشر ثم تـلا ذلك نصيحة أطباء (ويلز) ببريطانيا في القرن الثالث عشر حيث نصحوا المواطنين باستخدامه كأحد الأعشـاب الجيـدة لعلاج كثير من الأمراض.

وقد قال عنها الرئيس الشيخ (ابن سينا) : الهندباء منه بري ومنه بستاني وهو صنفان عريض الورق ودقيقـه، وأنفعه للكبد أمره، والبستاني أبرد وأرطـب والبـري أقـل رطوبة.

إنه يفتح السدد في الأحشاء والعروق، وفيه قـبض صالح وليس بشديد ويضمد به النقرس، وينفع مـن الرمـد الحار، وحليب الهندباء البري يجلو بياض العين، ويضمد به

مع دقيق الشعير للخفقان، ويقوي القلب، وإذا حل خيار شنبر في مائه وتغرغر به نفع من أورام الحلق، وهو يسكن الغثيان ويقوي المعدة، وهو خير الأدوية لمعدة بها مزاج حـار، وإذا أكل مع الخل عقل البطن، وهو نافع لحمى الربيع والحميات الباردة.

وقال (ابن البيطار) : كل أصـناف الهنـدباء إذا طبخت وأكلت عقلت البطن، ونفعت مـن ضـعف المعـدة والقلب، والضماد بها ينفع للخفقان وأورام العـين الحـارة، وهي صالحة للمعدة والكبد الملتهبتـين، وتسـكين الغثيـان وهيجان الصفراء، وتقوي المعدة والشربة منها ٧٠ جراما .

وقال (داود الأنطاكي) : الهندباء تُذهب الحميات والعطش والخفقان واليرقان والشلل وضعف الكبـد والكلـى شرباً مع الخل والعسل، والصواب دقها وعصرها، والبريـة من الهندباء تسمى اليعضيد، وزهرها يسـمى (خنـدريل) وقال ابن قيم الجوزيه: أصلح ما أكلت غيـر مغسـولة ولا منقوضة لأنها متى غسلت أو نفضت فارقتها قوتها، وفيها مع ذلك قوة ترياقية تنفع من جميع السموم.

وتوصف الهندباء كغذاء للمصابين في الكبد لتنشيط إفرازاته وإفرازات الصفراء، وإذا أضيف الثوم إلى الهندباء فإنها تصلح للمصـابين بعسـر الهضـم، وممـا يـذكر أن الهولنديين كانوا أول من فكر في استعمال جـذور الهنـدباء اليابسة ومزجها بالبن، وصنع قهوة الهندباء منهـا وجعلهـا مشروباً مقوياً للأمعاء.

ومما يذكر أن الهندباء البرية أكثر فائدة من الناحية الغذائية من الهندباء البستانية وجميع أجزاء نبـات الهنـدباء سواء الأجزاء الهوائية (السـيقان والأوراق والأزهـار) أو الأجزاء المغمورة تحت سطح الأرض (جذور).

الدراسات العلمية وهناك دراسات علمية أجريـت على أوراق الهندباء حيث نشر بحث قيم في مجلة النباتـات الطبية العالمية توصي باستخدام أوراق الهندباء كأفضل مادة لإدرار البول، أما بالنسبة لجذور الهندباء فقد درسه الألمـان وذكروا أن نتائج الدراسة أثبتت جدوى الجذور فـي عـلاج أمراض الكبد وتنبيه المرارة لإدرار الصفراء بالإضافة إلـى إثبات أن الجذور تعتبر من أفضل الملينـات، كمـا أثبتـت

الدراسات أن الجذور تعتبر علاجاً فعالاً للكلى حيث يخلصها من المواد السامة عن طريق البول، كما أثبتت الدراسة أنـه يمكن استخدام جذور الهندباء لتخفيف آلام النقرس.

وتعتبر جذور الهندباء أحد العقاقير المسجلة فـي دستور الأدوية الأمريكي كعلاج لأمراض الكبد، كما اعتبرت السلطات الألمانية جميع أجـزاء الهنـدباء صـالحة لعـلاج أمراض الكلى ولأفضل المواد إدرارا للبـول، كمـا اثبـت الدراسات الحديثة أن نبات الهندباء يخفض نسبة السكر فـي الدم وذلك في حيوانات التجارب ويمكن أن يلعب ذلـك دوراً كبيراً في علاج سكر الدم لدى الإنسان بعـد الانتهـاء مـن دراسته.

وقد نجح الصينيون في أبحاثهم في علاج أمراض الشعب الهوائية والجهاز التنفسي بواسطة اسـتعمال جـذور الهندباء.

المستحضرات : وتوجد عدة مستحضـرات مـن الهندباء وهي كبسولات وأقراص ويمكن تحضير منقوع من مسحوق النبات ومغلي وخلاصات وصبغات ومراهم.

الاستعمالات

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية: ـ

١ ـ الاستعمالات الداخلية: ـ

يستعمل مغلي الأوراق لعلاج سوء الهضم ولنقص الشهية حيث يؤخذ ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين بعد سـحقها أو تقطيعها وإضافتها إلى كوب ماء مغلي ثم يصفى الماء بعد ١٥ دقيقة من وضع أوراق الهندباء في الكوب ويشرب دافئاً، ويمكن عمل منقوع من الأوراق المسحوقة حيـث تضـاف ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق إلى كـوب مـاء بـارد ويترك لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويشرب.

لعلاج الإمساك ينقع حوالي ثـلاث ملاعـق مـن أزهار النبات في حوالي لتر من الماء البارد ويشرب منهـا كأس قبل كل وجبة.

تنقع حوالي ثلاث ملاعق من جـذور أو جـذامير الهندباء بعد سحقها مع حوالي لتر من الماء وتتـرك لمـدة حوالي ٥ دقائق ثم تغلى بعد ذلك لمدة ١٥ دقيقة ويشرب منه كأس قبل كل وجبة وذلك لعلاج الكبد وكذلك المرارة حيـث

تمنع تكون حصى في المرارة وتفتتها إن وجدت، كما أن هذه الوصفة جيدة لتخفيض الوزن.

يستعمل مغلي الأوراق والأزهار والجـذور معـاً بمقدار ثلاث ملاعق في لتر من الماء بمقدار كوب صـباحاً وآخر مساء وذلك لعلاج حالات الأنيميا والضعف العام وفقد الشهية.

٢ ـ الاستعمالات الخارجية: ـ

يستعمل مغلي الجذور أو الجـذامير علـى هيئـة كمادات دافئة لعلاج التهابات العين، كما ويسـتعمل منقـوع الأوراق والأزهار الطازجة في علاج آلام الأطراف بواسطة التدليك.

الأعراض الجانبية : ـ وتُعتبر مستحضرات الهندباء مأمونة الجانب وليس هناك مخاطر إلا أنه قد يحدث ارتفـاع نسـبة الحموضة في المعدة عند قليل من الناس وفي حالات نـادرة جداً ربما يظهر طفح جلدي لدى بعض الأفراد الذين عنـدهم تحسس لكثير من المواد.

كما أن السلطات الصحية الألمانية قد حذرت من استخدام الهندباء في حالة الأشخاص الذين يعانون من سدد في القناة الصفراوية بالمرارة أو التهابات في المرارة، كما يجب عدم الاستمرار في تعاطي مستحضرات الهندباء لأكثر من شهر ونصف حيث يمكن التوقف لمدة شهر ثم معاودة الاستعمال.

المحاذير ما هي المحاذير التي يجب اتباعها عندما ينوي الشخص استعمال الهندباء، يجب عدم استخدام مستحضرات الهندباء من قبل المرأة الحامل أو المرأة التي تخطط للحمل في المستقبل القريب وكذلك المرأة المرضع وعدم إعطاء أي من هذه المستحضرات إطلاقا للأطفال قبل سن الثانية ... وإذا لم تستجب حالتك لمستحضرات الهندباء في مدة أسبوعين فاتصل بطبيبك.

إذا كان المريض يستخدم أسبرين أو ملينات أو مواد ضد البرد والكحة ومضادات الحموضة أو الفيتامينات أو المعادن أو الأحماض الأمينية أو أي مستحضرات أخرى يجب عليك عدم استخدام الهندباء إلا بعد استشارة طبيبك.

عليك عدم زيادة الجرعات المحددة، إذا شـعرت بحرقان في القلب أو إسهال وهذا نادر فعليك إيقاف الـدواء واستشارة طبيبك.

وهناك شروط للتخزين حيث أن التخزين مهم جداً في المحافظة على المواد الفعالة في أجـزاء النبـات وقـد لاحظت أن محلات العطارة لا تهتم بالتخزين وشروطه فمثلاً التخزين عند درجة حرارة عالية تفسد المواد الفعالة وكـذلك عدم تغطية الأعشاب يجعلها عرضة للتلوث ببول الفئران إذا كان المخزن غير مؤهل للتخزين كمـا أن ارتفـاع درجـة الرطوبة وشدة الضوء تؤثر على المواد الفعالة وعليه يجـب حفظ المستحضرات في مكان بارد وجاف بعيداً عن الضـوء ولكن يجب عدم وضعه في الثلاجة، يجب عدم تخزينه فـي كبائن الحمامات، إن الحرارة مع الرطوبة هي الآفة لتخريب المواد الفعالة في العقار يجب إبعـاد العقـار عـن متنـاول الأطفال.

دراسات علمية توصي باستخدام الهندباء كأفضـل مادة لإدرار البول.

الهندباء البرية Dandelior ونبات الهندباء عشب صغير له أزهار صفراء جذابة ويعرف علمياً باسم Taraxacum officirale وتُعتبر أزهار الهندباء مصدراً كبيراً لمركبي الليسيثين والكولين اللذين يزيدان تركيز مركب الاستيايل كولين الدماغي الذي يمنع مرض الزهيمر وبالتالي يحسن الذاكرة وقد عملت دراسة مخبرية على الفئران وثبت تأثيره على الذاكرة إلا أنه لم يستعمل حتى الآن على الإنسان، ولكن بما أن نبات الهندباء البرية من الأعشاب الآمنة والغذائية في نفس الوقت فلا خوف من استعماله من قبل مرضى الزهيمر.